

SANDUÍCHE NATURAL ENROLADO E SAUDÁVEL PERFEITA PARA FAZER UM LANCHINHO

INGREDIENTES

Para a massa

1 kg de farinha de trigo

5 colheres(sopa) rasas de açúcar

2 ½ colheres(sobremesa) de sal

2 ovos médios

sachê de fermento biológico seCo

COPo(americano) de azeite

1 litro de água aproximadamente

Para o recheio

Frango desfiado com catupiry

Mussarela fatiada ou queijo prato fatiado

Presunto fatiado

Cenoura ralada

BETerraba ralada

FOlhas de alface e rúcula

Maionese light ou normal

<li style="list-style-type: none;">

<li style="list-style-type: none;">

MODO DE PREPARO

Da massa

Coloque na batedeira, a farinha de trigo, o açúcar, o sal e o fermento biológico seco e misture bem.

Adicione os ovos, o azeite e a água, aos poucos, e bata bem usando o batedor de massas pesadas (rabinho de porco) até que não grude mais no batedor.

Importante colocar a água aos poucos e ir batendo a cada adição, para que a massa não fique mole demais.

Divida a massa e modele em 3 bolas de massa iguais. Cubra com um pano limpo e deixe descansar por cerca de 30 minutos.

Numa bancada enfarinhada, com o auxílio de um rolo, abra todas as porções de massa em formato de um disco e com uma espessura bem fina.

Numa assadeira grande ou 2 assadeiras médias, disponha os 3 discos de massa e asse em forno médio pré-aquecido a 180°C por cerca de 10 minutos.

O ponto correto para retirar do forno é a massa estar assada, mas não significa estar dourada.

Da montagem

Retire os discos de massa do forno, deixe esfriar, passe uma camada de maionese, e disponha as folhas de alface, rúcula, beterraba e cenoura ralada.

Em seguida coloque a mussarela fatiada, o presunto fatiado, passe maionese novamente, folhas de alface ou rúcula e o frango desfiado com catupiry.

Faça esse processo de recheio nos 3 discos de massa.

Enrole com cuidado, a massa como um rocambole, e corte as fatias nas diagonal, para dar um efeito colorido no recheio.

Se preferir decore com uma camada de catupiry e cenoura ralada.

E agora sirva-se de um delicioso sanduiche enrolado natural e saudável!

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

<ol type="1">

<li style="list-style-type: none;">

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/16714-16714.html>