

# SANDUÍCHE NATURAL DE ATUM

## INGREDIENTES

2 latas de atum sólido, escorrido e amassado  
1 cenoura pequena lavada, descascada e ralada no ralador grosso  
1/2 cebola bem picada  
salsinha e cebolinha lavadas e picadas a gosto  
pimenta-do-reino moída a gosto  
3 colheres (sopa) de maionese  
2 colheres (sopa) de requeijão cremoso  
folhas de alface lavadas o quanto baste  
Rodelas de tomates bem fininhas o quanto baste (opcional)  
pão de forma integral ou outro de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes, com exceção do pão, alface, e o tomate

Misture bem

Coloque folhas de alface sobre fatias de pão

Coloque em cima das folhas porções do patê

Sobre o patê, coloque fatias de tomates e cubra com outra fatia de pão

Sirva

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6019-sanduiche-natural-de-atum.html>