

# SANDUÍCHE NATURAL

## INGREDIENTES

1 peito médio de frango sem osso e sem pele

1 cubo de caldo de galinha

água o suficiente para cozinhar a carne

300 gramas de maionese sabor cebola e salsa (pode ser maionese comum, mas, nesse caso, use salsinha e cebola bem picadas a gosto)

1 cenoura média lavada, descascada e ralada no ralo grosso

1 xícara de rúcula bem lavada, escorrida e cortada bem fininha

ceblinha verde bem picada a gosto

pimenta-do-reino moída a gosto

sal a gosto

1/2 caixinha de creme de leite (opcional)

20 fatias de pão integral ou outro de sua preferência

## MODO DE PREPARO

Corte o peito do frango em quatro pedaços

Coloque numa panela de pressão junto com o caldo de galinha e água o suficiente até cobrir toda carne

Tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar por 20 minutos, no fogo médio, depois que a panela começar chiar

Apague o fogo e deixe sair toda pressão

Retire a carne, despreze o caldo e deixe esfriar

Desfie toda a carne

Coloque num recipiente e misture os ingredientes restantes

Sirva com o pão integral

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/6055-sanduiche-natural.html>