



PREPARAÇÃO



SANDUÍCHE NATURAL INTEGRAL (C/ OPÇÃO VEGANA)



INGREDIENTES

- PÃO INTEGRAL:

- 1 E 1/4 DE XÍCARA DE CHÁ (150G) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ (50G) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;
- 2 E 1/2 COLHERES DE SOPA (25G) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO INSTANTÂNEO;
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA;
- 1 COLHER DE SOPA DE GERGELIM;
- 1 XÍCARA DE CHÁ (240ML) DE ÁGUA MORNA;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE GIRASSOL;
- 1 PITADA DE SAL.

- RECHEIO:

- ALFACE PICADO FINO (QUANTIDADE À GOSTO);
- TOMATE ITALIANO EM RODELAS (QUANTIDADE À GOSTO);
- QUEIJO MINAS, RICOTA (VER A RECEITA DA RICOTA) OU VEGANO (VER A RECEITA DO QUEIJO VEGANO) RALADO;
- CENOURA RALADA (QUANTIDADE À GOSTO);
- AZEITE À GOSTO;
- ORÉGANO À GOSTO.

MODO DE PREPARO

- PÃO INTEGRAL:

EM UM RECIPIENTE MISTURE AS FARINHAS, O SAL, O FERMENTO, O AÇÚCAR E O GERGELIM. ACRESCENTE O ÓLEO E MISTURE. VÁ ADICIONANDO A ÁGUA AOS POUCOS E VÁ SOVANDO ATÉ FICAR UMA MASSA QUE NÃO GRUDE NAS MÃOS, SE NECESSÁRIO COLOQUE UM POUCO MAIS DE FARINHA DE TRIGO E SOVE A MASSA PARA QUE NÃO FIQUE GRUDENTA. SE A MASSA FICAR PESADA OU SECA COLOQUE UM POUCO DE ÁGUA.

FAÇA FORMATOS DE SUA PREFERÊNCIA E ASSE A 180°C POR 20 MINUTOS OU ATÉ DOURAR.

- MONTAGEM DO SANDUÍCHE

COLOQUE O PÃO EM UMA TÁBUA E CORTE-O NA HORIZONTAL. COLOQUE OS INGREDIENTES DO SANDUÍCHE EM CAMADAS: ALFACE, CENOURA RALADA, O QUEIJO RALADO, OS TOMATES EM RODELAS, O ORÉGANO E O AZEITE. COLOQUE A OUTRA PARTE DO PÃO EM CIMA E CORTE NO TAMANHO QUE DESEJAR.



céu de brasilía
EDUCAÇÃO INFANTIL

CONFIRA MUITAS OUTRAS RECEITAS NA NOSSA PÁGINA
WWW.ESCOLACEUDEBRASILIA.COM.BR