



LANCHES / SANDUICHES NATURAIS

1. Receita de sanduíche natural com pasta de ricota

A primeira opção das nossas receitas de sanduíches naturais utiliza a tradicional pasta de ricota com folhas de alface e rodelas de tomate. Confira:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 colheres de sopa de pasta de ricota;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodelas de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Amasse a ricota até virar uma pasta ou compre a pasta de ricota já pronta. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

2. Receita de sanduíche natural com peito de peru

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 fatias de peito de peru;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodelas de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

3. Receita de sanduíche natural com atum

O tradicional recheio de atum também não poderia ficar de fora da nossa lista de receitas de sanduíches naturais:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1/2 lata de atum escorrido light;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

4. Receita de sanduíche natural com cenoura e ovo

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 cenoura ralada;
- 1 ovo cozido em rodela com uma pitada de sal;
- 2 folhas de alface;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e rale a cenoura. Cozinhe o ovo em fogo alto com a casca e depois de 10 minutos escorra, espere esfriar. Quando estiver frio descasque o ovo cozido e corte em rodela temperando com um pouco de sal. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

5. Receita de sanduíche natural com patê de girassol

Essa é uma das receitas de sanduíches naturais mais diferentes que você vai encontrar aqui, com sementes de girassol e pasta de gergelim para darem uma diferenciada:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 xícaras de chá de semente de girassol;
- 100 gramas de pasta de gergelim;
- 3 colheres de sopa de sumo de limão;
- 2 colheres de sopa de shoyu;
- 1/2 alho espremido;
- 1 colher de sopa de cebola ralada;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate.

Modo de preparo:

Para preparar a pasta de girassol, torre as sementes em uma frigideira mexendo sem parar para que não queimem. Retire do fogo quando ganharem cor e deixe esfriar. Então adicione os outros ingredientes em um processador, exceto as rodela de tomate e alface e bata tudo muito bem até incorporar e virar um patê. Leve à geladeira para gelar.

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão, inclusive a pasta de girassol gelada. Sirva gelado.

6. Receita de sanduíche natural com berinjela

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 3 fatias de berinjela;
- 1/2 dente de alho amassado;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça;
- orégano a gosto.

Modo de preparo:

Refogue as berinjelas por 5 minutos em um fio de azeite com o alho. Retire do fogo e acrescente a farinha de linhaça. Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com orégano e outros temperos da preferência. Sirva em seguida.

7. Receita de sanduíche natural com espinafre

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de sopa de queijo cottage;
- 3 colheres de sopa de espinafre cozido e temperado a gosto;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe meio maço de espinafre e corte o tomate em rodela. Cozinhe o espinafre até que vire uma pasta. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

8. Receita de sanduíche natural com guacamole

A oitava opção das nossas receitas de sanduíches naturais vai para aqueles que gostam de uma comida mexicana:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão tipo sírio;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Guacamole

- 1/2 polpa de abacate bem maduro e amassado;
- 1 fio de azeite;
- 2 colheres de sopa de queijo cottage;
- sal a gosto;
- sumo de 1/2 limão;

- pimenta a gosto;
- 1 colher de sobremesa de cebola picada.

Modo de preparo:

Prepare a guacamole misturando todos os ingredientes até obter uma pasta verde. Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes no pão e dobre. Sirva gelado.

9. Receita de sanduíche natural com abacaxi

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 fatias de peito de peru;
- 1 colher de sopa de picles;
- 1/2 xícara de abacaxi picado;
- 2 folhas de alface americana.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave o alface com água em abundância, então separe as folhas da salada. Disponha os ingredientes um a um no pão, incluindo picles e o abacaxi. Sirva em seguida.

10. Receita de sanduíche natural com abobrinha

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 colheres de pasta de cottage;
- 4 rodela de abobrinha;
- 2 folhas de alface;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave o alface com água em abundância, então separe as folhas da salada. Doure as rodela de abobrinha em um fio de azeite na frigideira. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva em seguida.

11. Receita de sanduíche natural com sardinha

A sardinha é uma outra opção para quem gosta de utilizar peixes em suas receitas de sanduíches naturais. Confira esse lanche saboroso:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1/2 lata de sardinha escorrida light;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes

um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

12. Receita de sanduíche natural com rúcula e tomate seco

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 folhas de rúcula;
- 2 colheres de sobremesa de tomate seco;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

13. Receita de sanduíche natural com pepino

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de sopa de pasta de ricota;
- 3 fatias de pepino;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave o pepino com água em abundância e corte em rodela assim como o tomate. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

14. Receita de sanduíche natural com agrião

Ingredientes:

- 2 fatias de pão sírio;
- 2 fatias de queijo minas;
- 1 punhado de agrião;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

15. Receita de sanduíche natural com pimentões

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 rodela de pimentão vermelho;
- 2 rodela de pimentão amarelo;

- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela, bem como os pimentões. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

16. Receita de sanduíche natural com azeitonas

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de sopa de ricota;
- 5 azeitonas verdes fatiadas;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão, colocando as azeitonas por último. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

17. Receita de sanduíche natural com brócolis

Todos sabemos que o brócolis é um dos superalimentos para a nossa saúde e boa forma, e por isso não poderia falta uma opção com ele em nossa lista de receitas de sanduíches naturais:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 1/2 xícara de brócolis cozidos picados;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave o brócolis, cozinhe no vapor e pique em pedaços pequenos (tempere com uma pitada de sal e limão). Corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

18. Receita de sanduíche natural com couve-flor

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 1/2 xícara de couve.flor cozidas picadas;
- 3 rodela de tomate;

- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave a couve-flor, cozinhe no vapor e pique em pedaços pequenos (tempere com uma pitada de sal e limão). Corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

19. Receita de sanduíche natural com beterraba

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de sopa de ricota;
- 1/2 beterraba ralada;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada, rale a beterraba e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

20. Receita de sanduíche natural com salmão

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 3 colheres de salmão em pedaços;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão, inclusive os pedaços de salmão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

21. Receita de sanduíche natural com frango

Uma lista de receitas de sanduíches naturais jamais estaria completa sem a presença do sanduíche de frango, o mais tradicional em nosso país.

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 3 colheres de sopa de frango desfiado temperado;
- 2 folhas de rúcula;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;

- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe o frango, desfie e tempere com sal e pimenta. Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

22. Receita de sanduíche natural com palmito

Ingredientes:

- 2 fatias de pão sírio;
- 1 colher de sopa de ricota;
- 2 folhas de alface;
- 1 colher de sopa de milho;
- 1 colher de palmito picado;
- 3 rodelas de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

23. Receita de sanduíche natural com cogumelos

Os cogumelos são uma fonte alternativa importantíssima de proteínas para quem não consome carne animal, então não poderia estar faltando nas receitas de sanduíches naturais uma opção com sua presença:

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 colheres de sopa de cogumelos fatiados;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodelas de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

24. Receita de sanduíche natural com manga

Ingredientes:

- 2 fatias de pão sírio;
- 1 colher de requeijão light;

- 3 rodela de manga;
- 2 folhas de rúcula;
- 1 colher de sopa de tomate seco.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave a rúcula e separe as folhas. Corte a manga em fatias sem a casca. Disponha os ingredientes um a um no pão, adicionando a colher de requeijão e salpicando os tomates secos. Sirva em seguida.

25. Receita de sanduíche natural com kani kama

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de sopa de queijo cottage;
- 1 colher de sopa de kani kama;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com salsinha, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

26. Receita de sanduíche natural com peito de peru e rúcula

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 2 fatias de peito de peru;
- 2 folhas de alface;
- 2 folhas de rúcula;
- 1 colher de sobremesa de mostarda;
- manjericão a gosto;
- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com manjericão, orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

27. Receita de sanduíche natural com patê de atum

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo minas;
- 1/2 atum escorrido misturado em uma colher de sopa de maionese light;
- 2 folhas de alface;

- 3 rodela de tomate;
- orégano a gosto;
- salsinha a gosto.

Modo de preparo:

Prepare o patê de atum misturando com a maionese e salpicando salsinha. Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com orégano e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

28. Receita de sanduíche natural com queijo de cabra e pepino

Mais uma das receitas de sanduíches naturais exóticas, com recheios diferentes, é essa com queijo de cabra e pepino, que pode te surpreender!

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 2 fatias de queijo de cabra;
- 1 colher de cream cheese light;
- 2 fatias de pepino japonês;
- vinagre de maçã a gosto;
- gergelim preto torrado;
- mel a gosto;
- 3 rodela de tomate.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então corte o pepino e o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com mel, vinagre de maçã e salpique o gergelim preto. Sirva a seguir.

29. Receita de sanduíche natural com maçã

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral;
- 1 colher de queijo cottage;
- 2 fatias de maçã;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodela de tomate;
- 3 azeitonas pretas fatiadas.

Modo de preparo

Separe as duas fatias de pão. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodela. Disponha os ingredientes um a um no pão. Tempere com limão e outros temperos da preferência. Sirva gelado.

30. Receita de sanduíche natural com castanha de caju

A opção que fecha a nossa lista de receitas de sanduíches naturais leva castanha de caju triturada com pasta de ricota, formando um recheio altamente nutritivo e com um sabor único:

Ingredientes:

- 2 fatias de baguete integral;
- 1 colher de sopa de pasta de ricota;

- 5 colheres de sopa de castanha de caju triturada;
- 2 folhas de alface;
- 3 rodelas de tomate;
- orégano a gosto;
- molho de pimenta árabe.

Modo de preparo:

Separe as duas fatias de baguete. Lave as verduras com água em abundância, então separe as folhas da salada e corte o tomate em rodelas. Disponha os ingredientes um a um no pão, salpicando a castanha picada. Tempere com orégano e o molho de pimenta árabe. Sirva gelado.