



Lanches

Pão

Baguette Recheada

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

2 baguetes médias
250 g de queijo creme
1 pimento verde assado
1 tomate
1 cenoura

Informação nutricional

Energia	712,9 kcal	36%*
Proteínas	23,7 g	47%*
Lípidos	30,6 g	44%*
Hidratos de Carbono	84,3 g	32%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Começar por cortar as baguetes ao meio e, com cuidado e a ajuda de uma colher retirar o miolo. Partir o tomate e o pimento assado aos cubinhos e ralar a cenoura.
- 2 Numa taça colocar o queijo creme e amassar com um garfo.
- 3 Juntar os legumes e, com a ajuda de uma colher ou um saco de pasteleiro rechear as baguetes.
- 4 Levar ao frio até à hora de servir.