

Pequenos-Almoços Pão

Sanduíche da Margarida

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

2 chapatas ou mafrinhas ou pães saloios
8 fatias de queijo de Nisa ou de Tolosa
4 fatias de paio alentejano ou paio do lombo
1 chávena de rúcula
maionese ou molho horseradish q.b.

Informação nutricional

Energia	312,1 kcal	16%*
Proteínas	16,6 g	33%*
Lípidos	24,4 g	35%*
Hidratos de Carbono	7,1 g	3%*

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

Preparação

1. Barre a parte de baixo dos pães com maionese a gosto, coloque por cima a rúcula, em seguida o queijo e o paio ou presunto.
2. Barre a outra metade do pão com maionese e sirva de imediato. Pode transformar esta sanduíche numa tosta, ficará uma delícia.