

Receitas em vídeo | Entradas

Sushi de pão de forma

15 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

6 fatias pão de forma sem côdea
1/2 manga
1/2 pepino
50 g de salmão fumado
100 g de queijo creme
2 c. de sopa de manteiga
mistura de sementes de sésamo e de papoila q.b.

Informação nutricional

Energia	114,8 kcal	6%*
Proteínas	4,1 g	8%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	6,9 g	3%*

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

Preparação

1. Começa por espalmar muito bem as fatias de pão de forma com a ajuda de um rolo da massa.
2. Corta o pepino sem casca, a manga e o salmão em tiras finas.
3. Barra cada fatia com o queijo creme e num dos lados coloca tiras de ingredientes. Enrola, apertando bem.
4. Corta as pontas, para acertar e depois corta cada rolo em 4.
5. Derrete a manteiga e pincela cada rolo com ela.
6. Passa pela mistura das sementes e serve.