

[Receitas em vídeo](#)[Entradas](#)

## Sushi de pão de forma

 15 min. Fácil Económico 6 doses

### Ingredientes

6 fatias pão de forma sem cõdea  
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

<b>Energia</b>	114,8 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	4,1 g	8%*
<b>Lípidos</b>	7,8 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.