

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.