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.