



Lanches Pão

Sandes Grelhada de Queijo Chèvre e Beterraba

Brunch que se preze tem de ter uma sandes grelhada de queijo chèvre e beterraba acompanhada de Pensal preparado com leite.

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

PARA O RECHEIO:

- 1 beterraba grande assada, ralada
- raspa de 2 limas
- 1 c. de sopa de sumo de lima
- 2 c. de sopa de manjeriço fresco finamente picado
- 1 c. de chá de redução de vinagre balsâmico
- flor de sal q.b.
- 1 c. de chá de cominhos em pó
- 1 cebola roxa em fatias finas
- 1 mão cheia de folhas de espinafres baby

PARA A SANDES:

- 8 fatias de pão de massa mãe
- 260 g de queijo chèvre à temperatura ambiente
- 2 c. de sopa de manteiga à temperatura ambiente

Informação nutricional

Energia	326,3 kcal	16%*
Proteínas	16,5 g	33%*
Lípidos	21,1 g	30%*
Hidratos de Carbono	18,5 g	7%*

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

Preparação

- 1 Num recipiente grande, coloca todos os ingredientes do recheio e envolve.
- 2 Para a montagem da sandes, coloca as fatias de pão numa superfície plana.
- 3 Coloca e espalha o queijo de cabra uniformemente em todas as 8 fatias.

- 4 Espalha o recheio uniformemente em 4 fatias.
- 5 Tapa com a outra fatia barrada apenas com queijo de cabra.
- 6 Barra manteiga nas laterais externas do pão.
- 7 Numa frigideira aquecida, grelha o pão de ambos os lados, em lume médio até dourar e o queijo de cabra derreter dentro da sandes.
- 8 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com leite.