

SANDUICHES NATURAIS

receitas
PRÁTICAS

+5

Receitas práticas
de Patês



#ALIMENTAÇÃO

SAU
DÁ
VEL



16 Receitas de Sanduíches

Bem-vindo ao nosso livro **16 Receitas de Sanduíches Naturais** para o dia a dia!

Neste livro, você encontrará 16 opções de sanduíches naturais fáceis e rápidas de serem preparadas, para que você possa desfrutar de um almoço saudável e saboroso durante toda a semana.

Todas as receitas foram desenvolvidas utilizando ingredientes naturais e saudáveis, tornando-as uma ótima opção para pessoas que procuram uma alimentação mais saudável e equilibrada. Além disso, as receitas são fáceis de fazer, para que você possa prepará-las rapidamente e com pouco esforço.

Este livro é perfeito para quem busca uma alimentação saudável e saborosa, mas não tem muito tempo para se dedicar à cozinha. Aqui, você encontrará receitas para todos os gostos, desde opções vegetarianas até opções com carne e peixe, além de dicas para customizar seus sanduíches de acordo com suas preferências.

Não perca mais tempo e comece agora a incluir sanduíches naturais em sua rotina alimentar com as receitas incríveis que preparamos para você!

5 Receitas de Patês

Além das 16 receitas de sanduíches naturais, este livro também inclui 5 receitas de patês para alimentação saudável e saborosa no dia a dia. As receitas são fáceis e rápidas de serem preparadas, usando ingredientes naturais e saudáveis, e podem ser customizadas para atender aos gostos pessoais. Além disso, os patês podem ser utilizados como acompanhamentos para outras refeições.

Sanduiches

02

Sanduiche de Atum	com maionese e pepino	03
Sanduiche de Queijo Grelhado	com tomate e manjericao	04
Sanduiche de Ovo	com espinafre e queijo	05
Sanduiche de Frango	com mostarda dijon e rucula	06
Sanduiche de Abacate	com ovo e bacon	07
Sanduiche de Mussarela de Búfala	com tomate seco e manjericao	08
Sanduiche de Salmão Defumado	com cream cheese e cebolinha	09
Sanduiche de Frango	com abacate, queijo e tomate	10
Sanduiche de Frango	com molho de iogurte e pepino	11
Sanduiche de Queijo Quente	com alho e azeitona	12
Sanduiche de Atum	com azeite, alho e limão	13
Sanduiche de Frango	com abacate, alface e tomate	14
Sanduiche de Ovo	com queijo e presunto	15
Sanduiche de Peito de Peru	com mostarda e rucula	16

Patês

Patê de Salmão Defumado	com cream cheese e ervas finas	17
Patê de Gorgonzola	com nozes e mel	18
Patê de Frutas Secas	com queijo brie e mel	19
Patê de Frango	com cream cheese e ervas	20
Patê de Frango Defumado		21

Sanduíche de Atum

Com Maionese e Pepino

03

Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1 lata de atum em água
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1/2 pepino cortado em fatias finas



Modo de preparo:

- Abra a lata de atum e escorra o excesso de água.
- Em um recipiente, misture o atum com a maionese.
- Monte o sanduíche colocando o atum misturado com a maionese em uma das fatias de pão integral.
- Por cima, coloque as fatias de pepino.
- Cubra com a outra fatia de pão integral.
- Sirva imediatamente.

Sanduíche de Queijo Grelhado

Com Tomate e Manjeriçã

04

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma
- 2 fatias de queijo mozzarella
- 2 fatias de tomate
- Folhas de manjeriçã fresco a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de manteiga



Modo de preparo:

- Corte as fatias de tomate e tempere-as com sal e pimenta a gosto.
- Em uma frigideira, coloque a manteiga e aqueça em fogo médio.
- Coloque as fatias de pão na frigideira e deixe dourar por cerca de 2 minutos de cada lado.
- Colocar as fatias de queijo mozzarella em cima de uma das fatias de pão dourado.
- Coloque as fatias de tomate temperadas sobre o queijo e adicione as folhas de manjeriçã.
- Feche o sanduíche com a outra fatia de pão e pressione levemente.
- Em uma nova frigideira, coloque o azeite e aqueça em fogo médio.
- Adicione o sanduíche fechado na frigideira e deixe grelhar por cerca de 2 minutos de cada lado, até que o queijo esteja derretido e o pão esteja dourado.
- Corte ao meio e sirva quente.

Sanduíche de Frango

Com Mostarda Dijon e Rúcula

06

Ingredientes:

- 4 fatias de pão de forma
- 4 filés de frango cozidos ou grelhados
- 4 colheres de sopa de mostarda dijon
- 4 folhas de rúcula
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite ou manteiga para untar o pão



Modo de preparo:

- Cozinhe ou grelhe os filés de frango até ficarem macios e assados. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Corte as fatias de pão de forma e unte-as com azeite ou manteiga.
- Passe uma camada generosa de mostarda dijon nas fatias de pão.
- Disponha os filés de frango já temperados sobre as fatias de pão com mostarda.
- Adicione a rúcula por cima dos filés de frango.
- Cubra com as outras fatias de pão untadas.
- Aqueça em uma frigideira ou na sanduicheira até que o pão esteja crocante e o queijo derretido, se desejar.
- Corte o sanduíche ao meio e sirva quente.

Sanduíche de Ovo

Com Espinafre e Queijo

05

Ingredientes:

- 4 ovos
- Sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de espinafre fresco
- 4 fatias de queijo tipo gouda ou cheddar
- 4 fatias de pão de trigo integral
- Manteiga ou azeite para grelhar o pão e cozinhar os ovos



Modo de preparo:

- Cozinhe os ovos em uma frigideira com manteiga ou azeite, temperando com sal e pimenta a gosto, até que os ovos estejam cozidos.
- Em outra frigideira, aqueça mais um pouco de manteiga ou azeite e adicione o espinafre, cozinhando por cerca de 2 minutos até que esteja macio. Tempere com sal e pimenta.
- Grelhe as fatias de pão até que estejam douradas e crocantes.
- Monte os sanduíches colocando um ovo cozido em cada fatia de pão, seguido de uma porção de espinafre e uma fatia de queijo. Repita este processo para as outras três fatias.
- Sirva quente.

Sanduíche de Abacate

Com Ovo e Bacon

07

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de trigo
- 1 abacate maduro
- 2 ovos
- 4 fatias de bacon
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Comece por cozinhar o bacon em uma frigideira até que esteja crocante, retire e reserve.
- Em seguida, em uma outra frigideira, frite os ovos com sal e pimenta a gosto.
- Corte o abacate ao meio, retire o caroço e amasse-o com um garfo até obter uma consistência cremosa. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Monte o sanduíche colocando uma camada de abacate amassado em uma das fatias de pão, em seguida, coloque o ovo frito e por cima, o bacon.
- Feche o sanduíche com a outra fatia de pão e sirva.

Sanduíche de Mussarela de Búfala

Com Tomate Seco e Manjericão

08

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de trigo
- 2 fatias de mussarela de búfala
- 4 fatias de tomate seco
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva a gosto



Modo de preparo:

- Corte as fatias de pão de trigo e toste-as até ficarem crocantes.
- Disponha duas fatias de mussarela de búfala sobre cada fatia de pão.
- Adicione as fatias de tomate seco sobre a mussarela.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Adicione algumas folhas de manjericão fresco sobre o tomate seco.
- Regue com um fio de azeite de oliva sobre o manjericão.
- Feche o sanduíche e aperte levemente.
- Corte o sanduíche ao meio e sirva imediatamente.

Sanduíche de Salmão Defumado

Com Cream Cheese e Cebolinha

09

Ingredientes:

- 4 fatias de pão de trigo
- 200g de salmão defumado
- 200g de cream cheese
- 1/4 xícara de cebolinha picada
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva



Modo de preparo:

- Corte o salmão em fatias finas.
- Em uma tigela, misture o cream cheese, a cebolinha picada e adicione sal e pimenta a gosto.
- Corte o pão de trigo em fatias e leve-o ao forno para aquecer.
- Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite de oliva e frite os ovos até que a clara esteja cozida, mas a gema ainda líquida.
- Disponha as fatias de pão em uma superfície plana e, em seguida, coloque o cream cheese misturado com cebolinha na metade de cada fatia.
- Adicione o salmão defumado por cima e finalize com as outras metades das fatias de pão.
- Sirva quente.

Sanduíche de Frango

Com Abacate, Queijo e Tomate

10

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma integral
- 2 filés de frango cozidos e desfiados
- 1 abacate maduro amassado
- 1 tomate cortado em fatias
- 2 fatias de queijo cheddar ou provolone
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite ou manteiga para untar o pão



Modo de preparo:

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Corte o abacate ao meio, retire a casca e amasse-o com um garfo em uma tigela. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Corte o tomate em fatias.
- Desfie o frango cozido e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Unte as fatias de pão com um pouco de azeite ou manteiga.
- Disponha o abacate amassado sobre uma das fatias de pão.
- Em seguida, adicione as fatias de tomate.
- Adicione as fatias de queijo e os filés de frango desfiados.
- Feche o sanduíche com a outra fatia de pão e leve ao forno por cerca de 10 a 15 minutos ou até que o queijo esteja derretido e o pão esteja crocante.
- Corte o sanduíche ao meio e sirva quente.

Sanduíche de Frango

Com Molho de Iogurte e Pepino

11

Ingredientes:

- 4 fatias de pão integral
- 400g de frango cozido e desfiado
- 1 pepino
- 200g de iogurte natural
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva a gosto
- Folhas de rúcula a gosto (opcional)



Modo de preparo:

- Corte as fatias de pão de trigo e toste-as até ficarem crocantes.
- Disponha duas fatias de mussarela de búfala sobre cada fatia de pão.
- Adicione as fatias de tomate seco sobre a mussarela.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Adicione algumas folhas de manjeriço fresco sobre o tomate seco.
- Regue com um fio de azeite de oliva sobre o manjeriço.
- Feche o sanduíche e aperte levemente.
- Corte o sanduíche ao meio e sirva imediatamente.

Sanduíche de Queijo Quente

Com Alho e Azeitona

12

Ingredientes:

- 2 pães de forma
- 200g de queijo mozzarella
- 4 dentes de alho picados
- Azeitonas pretas
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Corte o queijo em fatias grossas.
- Corte os dentes de alho em fatias finas.
- Corte as azeitonas ao meio.
- Corte os pães ao meio e esfregue um dente de alho em cada metade.
- Coloque as fatias de queijo sobre a metade de baixo do pão.
- Adicione as azeitonas sobre o queijo.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Feche o sanduíche com a metade de cima do pão.
- Embrulhe o sanduíche em papel alumínio.
- Coloque o sanduíche no forno por cerca de 10 minutos ou até o queijo derreter e o pão ficar crocante.
- Sirva quente.

Sanduíche de Atum

Com Azeite, Alho e Limão

.....

13

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de sua preferência
- 2 latas de atum em água, drenadas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Corte o alho e esprema o limão.
- Misture o atum, o azeite, o alho, o sal, a pimenta e o suco de limão.
- Coloque uma camada da mistura de atum sobre uma fatia de pão.
- Coloque a outra fatia de pão sobre o atum.
- Leve ao forno ou à sanduicheira até o queijo derreter e o pão ficar crocante. Sirva quente.

Sanduíche de Frango

Com Abacate, Alface e Tomate

14

Ingredientes:

- 4 fatias de pão de trigo
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1 abacate maduro
- 4 folhas de alface
- 2 tomates maduros
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Corte o abacate ao meio, retire o caroço e corte em fatias finas. Corte o tomate e a alface em pedaços pequenos.
- Tempere o frango desfiado com sal e pimenta a gosto.
- Em uma frigideira, grelhe as fatias de pão de trigo até que fiquem crocantes e douradas.
- Monte os sanduíches: na metade inferior de cada fatia de pão, coloque uma camada de frango, uma camada de abacate, uma camada de alface e uma camada de tomate. Tempere a gosto com sal e pimenta.
- Feche o sanduíche com a outra metade de pão de trigo e sirva imediatamente.

Sanduíche de Ovo

Com Queijo e Presunto

15

Ingredientes:

- 4 ovos
- 4 fatias de presunto
- 4 fatias de queijo
- Sal e pimenta a gosto
- 8 fatias de pão de forma
- Margarina ou manteiga para untar o pão



Modo de preparo:

- Quebre os ovos em uma tigela e tempere com sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira antiaderente, frite os ovos até que estejam cozidos.
- Enquanto isso, aqueça a manteiga ou margarina em uma outra frigideira. Adicione as fatias de pão e toste até que estejam douradas.
- Em uma fatia de pão, coloque uma fatia de presunto, seguido por uma fatia de queijo e por fim, o ovo frito. Repita o processo com as outras três fatias de pão.
- Sirva quente e aproveite seu delicioso sanduíche de ovo com queijo e presunto.

Sanduíche de Peito de Peru

Com Mostarda e Rúcula

16

Ingredientes:

- 2 fatias de pão de trigo integral
- 4 fatias finas de peito de peru
- 2 colheres de sopa de mostarda Dijon
- 1 xícara de folhas de rúcula
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para regar



Modo de preparo:

- Corte o pão de trigo integral em duas fatias e leve-os para tostar na frigideira.
- Em outra frigideira, aqueça um pouco de azeite e grelhe o peito de peru. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Em uma tigela pequena, misture a mostarda Dijon com um pouco de azeite até formar um molho homogêneo.
- Monte o sanduíche colocando a rúcula no pão, depois as fatias de peito de peru e, por último, regue com o molho de mostarda Dijon.
- Sirva quente.

Patê de Salmão Defumado

Com Cream Cheese e Ervas Finas

17

Ingredientes:

- 200g de salmão defumado
- 200g de cream cheese
- 1/4 xícara de cebolinha fresca picada
- 1/4 xícara de salsa fresca picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Corte o salmão defumado em cubos pequenos.
- Em um processador de alimentos, misture o salmão, cream cheese, cebolinha, salsa, coentro, suco de limão, sal e pimenta até obter uma mistura homogênea.
- Sirva o patê com torradas ou crackers.

Patê de Gorgonzola

Com Nozes e Mel

18

Ingredientes:

- 200g de gorgonzola
- 100g de nozes moídas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Em um processador de alimentos, misture o gorgonzola, nozes, mel, suco de limão, sal e pimenta até obter uma mistura homogênea.
- Sirva o patê com torradas ou crackers.

Patê de Frutas Secas

Com Queijo Brie e Mel

19

Ingredientes:

- 200g de gorgonzola
- 100g de nozes moídas
- 2 colheres de sopa de mel
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

- Em um processador de alimentos, misture as frutas secas, queijo brie, mel, suco de limão, sal e pimenta até obter uma mistura homogênea.
- Sirva o patê com torradas ou crackers.

Patê de Frango

Com Cream Cheese e Ervas

20

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados
- 1/2 xícara de cream cheese
- 1/4 xícara de maionese
- 1/4 xícara de iogurte natural
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino moída
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 1/4 xícara de nozes picadas (opcional)



Modo de preparo:

- Em um processador de alimentos ou liquidificador, misture o frango cozido, o cream cheese, a maionese, o iogurte, o suco de limão, o sal e a pimenta-do-reino. Bata até obter uma mistura homogênea.
- Adicione a cebolinha e a salsinha à mistura e bata novamente por alguns segundos.
- Transfira a mistura para uma tigela e misture as nozes picadas.
- Cubra a tigela com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos para que a mistura fique mais consistente.
- Sirva o patê de frango com torradas, crackers ou pão pita.

Patê de Frango

Defumado

21

Ingredientes:

- 250g de frango defumado
- 200g de cream cheese
- 2 colheres de sopa de maionese
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

- Em um processador, misture o frango defumado, o cream cheese, a maionese, o suco de limão e o azeite até formar uma mistura homogênea.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Sirva o patê com torradas ou crackers.