



Minissanduiches de frango

Ingredientes (para 1 porção)

Pão de forma sem casca

Um pedaço de peito de frango

Alface

Tomate

Maionese

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Pimenta

Preparo

1. Refogar o frango em uma frigideira. Depois de frio, desfiar com um garfo. Misturar com um pouco de maionese, sal e pimenta.
2. Cortar a alface à julienne bem fina (fatias bem finas), e cortar o tomate em rodela.
3. Montar o sanduíche com o tomate e a alface. Temperar com um fio de azeite.
4. Colocar o frango, cobrir com a outra fatia de pão e servir.