

Lanches / Rendimento: 2 porções / Calorias: 210kcal/porção

## Flores Multicores

### Ingredientes

2 fatias de pão diet  
2 colheres (sopa) de molho de tomate  
2 colheres (sopa) de maionese light  
2 colheres (sopa) de requeijão light  
2 colheres (sobremesa) de mostarda  
2 colheres (sopa) de ricota amassada  
1 colher (sobremesa) de salsa picada  
folhas de manjericão, salsa fresca,  
pimentão cortado em triângulos e  
champignon para decorar



### Modo de Preparo

Corte oito flores de pão com cortadores pequenos e reserve.  
Faça quatro tipos de patês para passar sobre as flores de pão.

- 1 - Misture o molho de tomate com metade da maionese. Reserve.
- 2 - Misture o requeijão com metade da mostarda. Reserve.
- 3 - Misture a ricota com o restante da mostarda. Reserve.
- 4 - Misture a maionese restante com a salsa. Reserve.

Espalhe esses patês sobre as flores de pão e decore com as folhas de manjericão, a salsa fresca, o pimentão e o champignon. Sirva a seguir.