

Lanches / Rendimento: 1 porções / Calorias: 21kcal/porção

Rocambole de legumes

Ingredientes

- 1 colher (sopa) de maionese light
- 1 colher (sopa) de ricota amassada
- 1 fatia grande de pão diet
- meia cenoura ralada
- 1/4 de pimentão vermelho bem picado
- meia beterraba ralada
- 1 rabanete pequeno ralado
- 1 salsicha de peru

Modo de Preparo

Misture a maionese com a ricota e passe na fatia de pão. Disponha sobre o pão a cenoura, o pimentão, a beterraba e o rabanete. No meio deles, no centro do pão, coloque a salsicha grelhada e enrole com cuidado. Corte em fatias e sirva a seguir.

