

Bloguinho Kids  
Lanches & Merendas

# Sanduíche Natural

Isahdora  
março/2018

## Ingredientes



- 2 fatias de pão de centeio;
- 1 colher (sopa) de peleia de maçã;
- 2 fatias de queijo ricota;
- 1 cenoura pequena cozida;
- 2 colheres (sopa) requeijão;
- 1 ovo mexido.



## Modo de Preparo

Pegue um prato e abra as duas fatias de pão de centeio, coloque no pão o requeijão, o queijo de ricota, a cenoura cozida picada em cubinhos pequenos, a peleia de maçã e o ovo mexido.

Feche o pão e está pronto para servir.

Aproveite!





Sobre a Autora:

**Isahdora**

Estudante | Escritora do Bloquinho do Site  
Dimensão da Natureza.

#PorUmMundoLuminoso

Créditos da Postagem:

**Sanduíche Natural.** In. SITE DIMENSÃO DA NATUREZA, Menu  
KIDS, Bloquinho Kids, Categoria Lanches & Merendas, março 2018.

Disponível em: [www.dimensaodanatureza.com/kids](http://www.dimensaodanatureza.com/kids)

Imagens dos Slides: Wix, Freepik e Pixabay