

BORCELLE

Top Sanduba

Sandwiches Saudáveis

10
Itens



Receitas com os 10 melhores sandwiches para seu café da manhã



Nossos Sandubas

Índice

- 
- 1_ Caprese Clássico
 - 2_ Frango ao Pesto
 - 3_ Bacon com Ovo Estalado
 - 4_ Abacate & Ovo Cozido
 - 5_ Ricota com Tomate Seco
 - 6_ Carne Louca da Vovó
 - 7_ Atum Fit com Iogurte
 - 8_ Frango Crocante do Chef
 - 9_ Sanduíche Veggie de Cogumelos
 - 10_ Wrap Árabe com Homus

BORCELLE

Caprese Clássico

1





Ingredientes:

- 1 pão ciabatta
- 1 tomate em rodellas
- 4 fatias de mussarela de búfala
- Folhas de manjericão fresco
- Azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Corte o pão ao meio. Monte com queijo, tomate e manjericão. Tempere com azeite, sal e pimenta. Leve à sanduicheira ou frigideira até o queijo derreter.

BORCELLE

Frango ao Pesto

2



Ingredientes:

- 1 pão baguete ou integral
- 1 xícara de peito de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de molho pesto
- 2 fatias de queijo muçarela
- Rúcula a gosto

Modo de preparo:

Misture o frango com o pesto. Monte o sanduíche com queijo e rúcula. Grelhe por alguns minutos



BORCELLE

Bacon com Ovo Estalado

3





Ingredientes:

- 2 fatias de pão de forma
- 1 ovo frito
- 2 tiras de bacon
- 1 fatia de queijo cheddar
- Maionese ou manteiga

Modo de preparo:

Frite o bacon até ficar crocante. Monte o sanduíche com ovo, bacon e queijo. Grelhe na frigideira com manteiga.

BORCELLE

Abacate & Ovo Cozido

4



Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- ½ abacate amassado
- 1 ovo cozido fatiado
- Rodelas de tomate
- Folhas verdes

Modo de preparo:

Espalhe o abacate no pão, adicione o ovo, tomate e folhas. Tempere com sal e azeite.



BORCELLE

Ricota com Tomate Seco

5





Ingredientes:

- Pão integral
- Ricota amassada com azeite, sal e orégano
- Tomate seco
- Rúcula

Modo de preparo:

Monte o sanduíche com a ricota temperada, tomate seco e rúcula. Sirva frio ou levemente tostado.

BORCELLE

Carne Louca da Vovó

6



Ingredientes:

- 1 pão francês
- 1 xícara de carne cozida e desfiada
- Cebola e pimentão refogados
- Cheiro-verde picado

Modo de preparo:

Aqueça a carne já misturada com os refogados.
Recheie o pão e sirva quente.



BORCELLE

Atum Fit com logurte

7





Ingredientes:

- 2 fatias de pão integral
- 1 lata de atum sem óleo
- 2 colheres de sopa de iogurte natural
- 1 colher de chá de mostarda
- Cebola roxa e alface

Modo de preparo:

Misture atum, iogurte e mostarda. Recheie com cebola e alface.

BORCELLE

Frango Crocante do Chef

8



Ingredientes:

- 1 pão de hambúrguer
- 1 filezinho de frango empanado
- 1 colher de maionese temperada
- Picles, alface e tomate

Modo de preparo:

Frite ou asse o frango. Monte com os ingredientes e sirva imediatamente.



BORCELLE

Sanduíche Veggie de Cogumelos

9





Ingredientes:

- 1 pão australiano ou integral
- ½ xícara de cogumelos salteados
- Queijo brie ou muçarela
- Rúcula

Modo de preparo:

Salteie os cogumelos, monte o sanduíche e leve pra grelhar até o queijo derreter.

BORCELLE

Wrap Árabe com Homus

10



Ingredientes:

- 1 pão sírio ou tortilha
- 2 colheres de homus
- Frango grelhado ou falafel
- Pepino, tomate e alface

Modo de preparo:

Espalhe o homus na base, adicione os recheios e enrole como wrap.

