

Sandes



com vegetais

	SANDES “A PORTUGUESA”	SANDES ALEGRE	SANDES ARCO – ÍRIS
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de porco desfiada - Alface - Beterraba ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Cherne desfiado (cebola picada, salsa picada, azeite) - Milho - Cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Frango desfiado - Cenoura raspada bem fininha - Alho francês triturado - Beterraba em tiras finas - Molho de iogurte *
Preparação		Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite.	<p>* Como preparar o molho de iogurte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Bater 2dl de iogurte magro com o sumo de meio limão e 2 colheres de sopa de ervas picadas (coentros, salsa, cebolinho, etc). ❖ Temperar de sal e pimenta.
	SANDES BANANA CHEESE	SANDES CAMPEÃO	SANDES COLORIDA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Pão de milho - Alface - 40g de Banana - 15g de Queijo 	<ul style="list-style-type: none"> - Peixe espada (cebola picada, salsa picada, azeite) - Tomate - Milho 	<ul style="list-style-type: none"> - 6 ovos - 175g de fiambre - Pimentos picados - Cebola picada - 1 dl de leite - Sal q.b.
Preparação		Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Bater os ovos com o leite e o sal e juntar o fiambre, os pimentos e a cebola. Misturar bem. ❖ Colocar o preparado anterior num tabuleiro e levar ao forno. Deixar cozer em lume brando durante 3-5 minutos. ❖ Cortar a omelete em porções e fazer as sandes.

	SANDES CR7	SANDES D'AVÓ	SANDES D'ZRT
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Peru desfiado - Alface - Beterraba ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalhau - Cebola picada - Salsa picada - Azeite - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescada (cebola picada, salsa picada, azeite) - Ovo - Milho - Cenoura ralada
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer e desfiar o bacalhau. ❖ Misturar o bacalhau com a cebola, a salsa e o azeite. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer e desfiar os filetes de pescada. ❖ Misturar o peixe com a cebola, a salsa e regar com 1 fio de azeite. ❖ Cozer o milho. ❖ Cozer o ovo e descascá-lo. ❖ Descascar e ralar a cenoura. ❖ Abrir o pão e colocar três rodela de ovo, a mistura de pescada, o milho e a cenoura ralada
	SANDES DA CAPOEIRA	SANDES DA FLORESTA	SANDES DE PONTA DO SOL
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Frango (ervas aromáticas) - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Queijo - Tomate - Cogumelos 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalhau (cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha) - Alface
Preparação			<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o bacalhau com cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha. ❖ Depois de cozinhado e desfiado é colocado no pão com alface.

	SANDES DELÍCIA	SANDES DIVINAL	SANDES DO MAR
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - 20 g de delícias do mar (80g de iogurte natural e cenoura) - Alface 	<ul style="list-style-type: none"> - Atum (azeite, ovo cozido e orégãos) - Alface - Tomate - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Atum ou outro peixe - Milho - Cebola - Tomate - Alface - Azeite
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preparar uma pasta: Cortar as delícias do mar aos bocadinhos, adicionar o iogurte natural e a cenoura raspada. ❖ Colocar uma folha de alface no pão e adicionar a pasta. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Temperar o atum com azeite e juntar o ovo cortado e os orégãos. ❖ Em seguida juntar a alface com o tomate e cenoura. 	<p>Após o peixe cozido, frio e sem espinhas abrir o pão, colocar o peixe e os restantes ingredientes, deixando para o fim o fio de azeite.</p>
	SANDES DO MAR	SANDES DO PASTOR	SANDES DRAGOEIRO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Delícias do mar/atum - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Bolo do Caco - Carne - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Atum - Ovo - Queijo - Alface - Tomate
Preparação			

	SANDES DUNA	SANDES FLORIBELA	SANDES GULOSA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de galinha desfiada - Queijo - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Frango (alho, salsa, cebola, pimento; alho francês, azeite) - Cenoura ralada - Alface 	<ul style="list-style-type: none"> - 20g de frango (80g de iogurte natural e 10g de uvas passas) - Alface
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer o frango com alho e salsa. Desfiá-lo. ❖ Alourar o pimento, a cebola e o alho francês com o azeite e misturar com o frango. ❖ Descascar e ralar a cenoura. Lavar e cortar a alface. ❖ Abrir o pão e colocar a alface, a mistura de frango e a cenoura ralada. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Preparar uma pasta: cozer o frango, desfiar e juntar o iogurte natural e as uvas passas cortadas aos bocadinhos. ❖ Colocar uma folha de alface no pão e adicionar a pasta.
	SANDES INDIANA	SANDES MARINHEIRA	SANDES MEIA MAR
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - 4 colheres (sopa) de requeijão - 60 g de peito de frango - ¼ de chávena de chá de cenoura ralada - 2 fatias finas de abacaxi 	<ul style="list-style-type: none"> - Espada (cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha) - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta marinha (“fogonero”, iogurte natural, salsa, alho moído) - Alface - Tomate
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Espalhar o requeijão no pão. ❖ Colocar o frango e as fatias de abacaxi. ❖ Cobrir com cenoura. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer a espada em cebola, orégãos, salsa, alho francês e segurelha. ❖ Desfiar, tirar as espinhas e fazer a sandes com os outros ingredientes. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o Fogonero (peixe) em sal e posteriormente tritura-lo. ❖ Preparar uma pasta com iogurte natural, salsa, alho moído e juntar o peixe. ❖ Barrar o pão com a pasta marinha e juntar tomate e alface.

	SANDES MIMOSA	SANDES OVNI	SANDES PIPOCA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de vaca desfiada - Tomate - Alface 	<ul style="list-style-type: none"> - 40g de ovo - 15g de fiambre - Alface - 20g de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Atum (cebola e salsa picada) - Ovo - Milho
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer e desfiar a carne de vaca. ❖ Lavar e cortar a alface e o tomate. ❖ Cortar o pão e colocar a alface, a carne de vaca desfiada e duas rodela de tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer o ovo e cortar às rodela. ❖ Colocar uma folha de alface no pão e depois adicionar o tomate às rodela, o fiambre e o ovo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Misturar o atum com a cebola e a salsa picada. ❖ Cozer e descascar o ovo. ❖ Cozer o milho. ❖ Abrir o pão e colocar o atum, o milho e meio ovo cortado às rodela.
	PÃO COM TOMATE	SANDES DE VEGETAIS	SANDES VEGETARIANA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Pão torrado - Tomate fresco - Azeite - Sal q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> - Queijo - Couve - Beterraba - Milho doce - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo - Cenoura - Pepino
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Esfregar metade de um tomate no pão torrado, deixando embeber bem e ficar uns bocadinhos de tomate. ❖ Deitar um fio de azeite e sal a gosto. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cortar a couve, raspar a beterraba e a cenoura. ❖ Colocar a mistura anterior no pão, juntamente com o milho doce e uma fatia de queijo. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer os ovos, deixar arrefecer, descascar e picar grosseiramente com uma faca. ❖ Abrir o pão e colocar os ovos picados e um pouco de cenoura e pepino raspado.

	SANDES DE ATUM	SANDES DE ATUM	SANDES DE BACALHAU
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Atum - Alface - Cenoura ou Tomate - Oregãos 	<ul style="list-style-type: none"> - Atum (azeite, vinagre, cebola e alho) - Alface - Tomate - Pepino 	<ul style="list-style-type: none"> - Bacalhau - Alface - Tomate
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Juntar o atum com azeite, vinagre, cebola e alho. ❖ Colocar no pão a alface, o tomate, o pepino e o atum. 	<p>O bacalhau é cozido com orégãos e alho. Em seguida é temperado com cebola, alho, vinagre e azeite. Finalmente Junta-se a alface e o tomate.</p>
	SANDES DE CARNE MOÍDA	SANDES DE CARNE	SANDES DE CHERNE
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Carne moída - Tomate, louro, alho francês, orégãos, cebola, alho e pimentão - Beterraba - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne de frango ou vaca cozidos ou assados - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Cherne - Salsa, cebola, alho, azeite e vinagre - Alface - Tomate
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar a carne moída com tomate, louro, alho francês, orégãos, cebola, alho e pimentão. ❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com beterraba e a cenoura raspada. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar previamente a carne que é desfiada depois de arrefecer. ❖ Cortar o pão e colocar a carne, a alface e o tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o cherne com salsa, alho, azeite e vinagre. ❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.

	SANDES DE ESPADA	SANDES DE ESPADA	SANDES DE FRANGO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Espada (salsa, cebola, alho, azeite e vinagre) - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Espada - Orégãos - Tomate - Alface ou cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Frango (alho, louro e sal) - Tomate - Alface - Cenoura
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar a espada com salsa, cebola, alho, azeite e vinagre. ❖ Depois de cozinhada é colocada no pão com alface e tomate. 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o frango com alho, louro e sal. ❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.
	SANDES DE FRANGO	SANDES DE LOMBO ASSADO	SANDES DE LOMBO DE PORCO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Frango (alho francês, sal, cebola, cenoura e tomate) - Alface - Cenoura - Milho doce 	<ul style="list-style-type: none"> - Lombo assado - Alface - Tomate - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Lombo de Porco - Alface - Cenoura
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o frango em água com sal, alho francês, cebola, cenoura e tomate. Desfiar a carne. ❖ Raspar a cenoura. ❖ Colocar a alface no pão, juntar a carne desfiada e cobrir com a cenoura e o milho doce. 		

	SANDES DE LULAS	SANDES DE OMOLETA	SANDES DE OMELETA SAUDÁVEL
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Lulas - (cebola, tomate, alho francês, louro, orégãos e pimentão) - Alface - Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo - Fiambre - Cebola - Pimentos - Salsa 	<ul style="list-style-type: none"> - 250g de queijo - 2 cebolas grandes - 6 dentes de alho - 12 ovos - 1 pimentão vermelho - Salsa e azeite.
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Refogar as lulas com cebola, tomate, alho francês, louro, orégãos e pimentão. ❖ Depois de refogadas são colocadas no pão com alface e tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Picar a cebola, a salsa, os pimentos e o fiambre. ❖ Bater os ovos e misturar os restantes ingredientes picados. ❖ Deitar numa forma e levar ao forno durante 30 minutos e deixar alourar. ❖ Retirar do forno e partir em quadradinhos. Abrir o pão e colocar um quadradinho da omeleta no seu interior. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Triturar o queijo, as cebolas, os dentes de alho, o pimentão e a salsa. ❖ Em seguida, juntar os ovos e mexer tudo muito bem. ❖ Por fim, levar o preparado ao forno, num tabuleiro untado com um pouco de azeite, durante cerca de 25 minutos. <p><i>Sugestão: Juntar à sandes uma folha de alface</i></p>
	SANDES DE OVO COM VEGETAIS	SANDES DE OVO	SANDES DE OVO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo - Fiambre - Queijo - Alface - Tomate - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo - Alface - Tomate - Milho - Cenoura 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovo - Alface - Tomate - Orégãos
Preparação			

	SANDES DE PERU	SANDES DE PESCADA COZIDA	SANDES DE PESCADA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Peru - Tomate - Orégãos - Cenoura ou alface 	<ul style="list-style-type: none"> - Postas de pescada (Sal, orégãos, cebola e pimento ou ramo de salsa) - Beterraba - Alface - Cenoura ou pepino 	<ul style="list-style-type: none"> - Pescada (Alho, sal, orégãos, alho francês, louro, cebola, azeite e vinagre) - Alface - Tomate
Preparação		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozer as postas de pescada em água com sal, orégãos, cebola e pimento ou um ramo de salsa. Desfiar o peixe. ❖ Raspas a cenoura (ou cortar o pepino às rodélas) e a beterraba. ❖ Colocar a alface no pão, o peixe desfiado e cobrir com a cenoura e a beterraba. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar a pescada com alho, sal, orégãos, alho francês e louro. ❖ Posteriormente temperar com alho, cebola picada, azeite e vinagre. ❖ Depois de cozinhada é colocada no pão com alface e tomate.
	SANDES DE POLVO	SANDES NATURAL COM ATUM	SANDES DE SALMÃO
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - Polvo (orégãos, sal, alho francês, cebola, azeite e vinagre) - Tomate - Pimentão 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 colheres (sopa) de atum em água - 2 colheres (sopa) de iogurte natural - Orégãos e sal a gosto - 1 chávena (chá) de alface picada - 2 colheres (sopa) de pepino em cubos - 3 colheres (sopa) de cenoura ralada 	<ul style="list-style-type: none"> - Salmão (salsa, alho, orégãos, louro, cebola, azeite e vinagre) - Alface - Tomate
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o polvo em água com orégãos, sal e alho francês. ❖ Posteriormente temperar com azeite, cebola picada e vinagre. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Numa taça, misturar o pepino, o iogurte, o atum, os orégãos e o sal a gosto. ❖ Colocar as folhas de alface no pão, acrescentar o pepino e a pasta de atum. ❖ Acrescentar a cenoura ralada. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Cozinhar o salmão com salsa, alho, orégãos, louro. ❖ Posteriormente temperar com cebola picada, salsa, azeite e vinagre. ❖ Depois de cozinhado é colocado no pão com alface e tomate.

	SANDES DE ATUM COM MAÇÃ	SANDES DE NATURA
Ingredientes	<ul style="list-style-type: none"> - 1 lata pequena de atum - 1 colher de sopa de azeite - 1 maçã - 1 colher de sopa de vinagre - 4 folhas de alface - Sal q.b. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 pães integrais - 300g de queijo fresco - 2 colheres de sopa de azeite - 1 colher de chá de sumo de limão - 2 colheres de sopa de passas - Sal q.b. - Orégãos q.b. - 1 cenoura - 1 beterraba pequena - Folhas de alface
Preparação	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colocar numa tigela o atum, o azeite e o sal. Mexer vigorosamente com uma colher até obter uma mistura homogénea. Reservar. ❖ Lavar a maçã, seca-la, cortar em fatias finas e coloca-las noutra tigela. Regar com o vinagre e reservar. ❖ Lavar as folhas de alface, seca-las com toalha de papel. Reservar. ❖ Abrir o pão. Numa das metades, dispor as folhas de alface e as maçãs. Espalhar a pasta de atum e fechar a sandes. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Colocar as passas de molho em água para hidratarem. Colocar o queijo num recipiente e amassar muito bem com um garfo, acrescentar o azeite, sumo de limão, uma pitada de orégãos e o sal. Amassar bem para obter uma massa homogénea. ❖ Misturar as passas escorridas. Lavar bem a cenoura e a beterraba e ralar no grosso do ralador. ❖ Fazer as sandes espalhando a pasta de queijo sobre metade de cada pão, cobrir com folhas de alface, cenoura e beterraba raladas.