



- A atividade de culinária deve ser supervisionada por um adulto.

-Vocês podem mandar email para pdavanzi@gmail.com para sugerir alguma receita e tirar dúvidas.

Sanduíche refrescante de atum e limão

4 pãezinhos de sua preferência, pode usar a receita de pão de minuto, ou o pão de milho, ou wrap que foram dados em aula.
1 lata de atum(escorrer o líquido)
1 colher de sopa de cebolinha picada, 1 colher de sopa de manjeriço picado ou outra erva de sua preferência
1 colher de chá de raspas de limão
2 colheres de sopa de suco de limão
4 colheres de creme de leite ou maionese
1 dente de alho picado
caso o atum seja de conserva em água acrescente um pouco de azeite, caso seja em óleo não é necessário
pode acompanhar: folhas de alface ou rúcula e/ou cenoura ralada

1-Em uma vasilha pequena misture o atum, o suco de limão, as raspas de limão, as ervas e o dente de alho picado.

2- Acrescente o creme de leite e misture, experimente e acerte o sal.

3- Monte sanduíches dispondo o patê dentro do pão. Deixe refrigerado até o momento de comer. Comer em até 1 dia depois do preparo.