

Título: Wrap com maionese sem lactose

Veículo: Revista News

Cidade: Aceguá

Página: Web

Cm2: 810

Mídia: Web

Data: 20/08/2018

Jornalista: News

021 de agosto de 2018

NEWS
revistanews.com.br

O melhor preço para você
iniciar seu **curso de inglês!**

Destaque Notícias Moda & Beleza Variedades CASANEWS Saúde Vídeos Geral Rio G. do Sul

THE BEAUTY BOX SKINCARE VER SELEÇÃO


Home | Gastronomia | Wrap com maionese sem lactose

Gastronomia

Wrap com maionese sem lactose

2018-08-20

Compartilhar



RENDIMENTO: 4 porções
TEMPO DE PREPARO: 15 minutos

INGREDIENTES

Maionese:
 ½ embalagem de queijo tofu
 2 colheres (sopa) de **SupraSoy** Sem Lactose Original
 ½ colher (chá) de sal
 Pimenta-do-reino moída na hora
 Suco de ½ limão
 5 ramos de salsa lavados e picados
 2 talos de cebolinha lavados e picados

Sanduíche
 2 fatias de pão sírio
 8 colheres (sopa) de maionese de tofu com **Suprasoy** Sem Lactose Original
 12 fatias de peito de peru defumado
 1 cenoura média ralada no ralo fino
 16 tomates secos
 8 folhas de alface lisa higienizadas

MODO DE PREPARO

Maionese: Amasse o tofu com um garfo e reserve. Coloque no liquidificador ½ xícara (chá) de água fria (100ml), **SupraSoy**, o tofu amassado, o sal, a pimenta e o suco do limão. Bata na velocidade baixa até formar um creme grosso e liso. Transfira para uma vasilha e adicione as ervas picadas. Reserve.

Sanduíche: Corte os pães sírios ao meio, no sentido do comprimento, dividindo cada um em 2 círculos bem finos. Pegue uma das fatias de pão e espalhe 2 colheres (sopa) de maionese de tofu. Sobre a maionese coloque 3 fatias de peito de peru, ¼ de cenoura ralada, 4 tomates secos e 2 folhas de alface. Repita o mesmo processo com o restante dos ingredientes e enrole-os como um rocambole. Sirva em seguida inteiros ou cortados em rolinhos de 2,5 cm de comprimento.

VARIAÇÕES

Use o restante da maionese como base para patês e molhos cremosos. Dura até 3 dias coberto em geladeira.
 O pão sírio pode ser trocado por pão folha em triângulo e enrolado como um cone.

DICAS

Caso sirva o wrap cortado em rolinhos, espete-os com um palito para que não desmanchem.

Tags: maionese sem lactose, Wrap com maionese sem lactose

Compartilhar