

☐ Sanduíche Gourmet de Maçã Caramelizada com Salada Fresca

Uma receita que celebra a harmonia agridoce e a praticidade em cada mordida!

☐ Ingredientes Identificados:

- Alface - fresca
- Tomate - fresco
- Cebola - fresca
- Maçã caramelizada - já preparada
- Pão - fresco

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa e surpreendente!*

☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

- 1 pão (pode ser pão francês, ciabatta ou pão de forma mais robusto)
- 2 colheres de sopa de maçã caramelizada (já pronta)
- 2 folhas grandes de alface
- 1/2 tomate médio, fatiado
- 1/4 de cebola roxa pequena, fatiada finamente (opcional, para mais sabor)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de vinagre de vinho tinto ou limão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

☐ *Adicione alguns básicos da despensa como azeite, vinagre, sal e pimenta para realçar os sabores!*

☐☐ Modo de Preparo:

Comece preparando a salada: Em uma tigela pequena, misture as folhas de alface rasgadas, as fatias de tomate e a cebola fatiada. Tempere com o azeite, o vinagre (ou limão), sal e pimenta a gosto. Reserve.

Prepare o pão: Se o pão for de forma, torra-o levemente. Se for um pão mais rústico, você pode cortá-lo ao meio e, se desejar, selar rapidamente as metades em uma frigideira quente sem óleo por alguns

segundos para criar uma casquinha crocante.

Montagem do sanduíche: Sobre uma das metades do pão, distribua a maçã caramelizada de forma uniforme. Se estiver usando pão de forma, coloque a maçã sobre uma fatia.

Finalize o sanduíche: Cubra a maçã caramelizada com as folhas de alface temperadas, adicionando também as fatias de tomate e cebola que sobraram na tigela. Feche o sanduíche com a outra metade do pão (ou a segunda fatia de pão de forma).

Sirva imediatamente: Sirva o sanduíche acompanhado da salada fresca que sobrou, ou se preferir, use toda a salada dentro do sanduíche.

☐ Tempo de Preparo

Menos de 15 minutos

☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão (para selar o pão, se desejar), Torradeira (opcional), Faca, Tábua de corte, Tigela pequena

⚠ Observações

Esta receita é adequada para quem busca um prato equilibrado, com o toque agridoce da maçã caramelizada e a leveza da salada fresca. Não há restrições alimentares específicas mencionadas, então a receita foi pensada para ser inclusiva. Para alérgicos a glúten, use pão sem glúten.

☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver vinagre de vinho tinto, pode usar suco de limão fresco para o molho da salada - mesma função de acidez e frescor.

Para uma versão mais leve: Use pão integral e adicione um pouco de peito de peru defumado para uma proteína extra sem pesar.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de canela na maçã caramelizada (se você for prepará-la) ou umas folhas de manjeriço fresco na salada.

Para uma versão vegetariana: A receita já é vegetariana. Para uma opção vegana, certifique-se de que o pão e a maçã caramelizada não contenham ingredientes de origem animal.

☐ *Dica do Chef:* Para um toque extra de sabor e crocância, você pode adicionar algumas nozes picadas ou queijo brie fatiado junto com a maçã caramelizada no sanduíche. Se quiser um pão mais saboroso, pincele o pão com um pouco de azeite e leve ao forno por 2-3 minutos antes de montar.

✉ Sua receita foi enviada também para o e-mail: soniacsmsoa@gmail.com