



## Sanduíche de atum com cenoura e mostarda

[www.receitasdafia.com/receitas/sanduiche-de-atum-com-cenoura-e-mostarda](http://www.receitasdafia.com/receitas/sanduiche-de-atum-com-cenoura-e-mostarda)

Desfrute da praticidade e sabor do nosso Sanduíche Natural de Atum! Uma opção leve e deliciosa, perfeita para qualquer momento do dia. Experimente fazer essa delícia!

Sanduíche de atum com cenoura e mostarda

 15 min

 4 porções

### Ingredientes

- 1 lata de [atum](#) escorrida (atum em água)
- 1 [cenoura](#) pequena ralada
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (café) de tempero natural (chimichurri, páprica doce, orégano)
- 1 colher (sopa) de [mostarda](#)
- 4 colheres (sopa) de [maionese](#) light
- 8 fatias de [pão integral](#) de grão
- Folhas de alface a gosto

### Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture a lata de atum escorrida, a cenoura ralada, o cheiro verde picado, os temperos, a mostarda e a maionese light.
2. Para deixar o recheio mais cremoso, adicione mais maionese.
3. Separe as fatias de pão e forre cada uma com folhas de alface.
4. Coloque o recheio sobre as fatias de pão e feche os sanduíches.
5. Sirva e aproveite!

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)