Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Sushi fingido

Ingredientes:
Pão de forma integral ou tradicional
Requeijão, creme de ricota ou cream cheese
Gergelim preto
Gergelim branco
1 manga cortada em tirinhas
1 pepino japonês com a casca e cortado em tirinhas
Manteiga derretida para pincelar o pãozinho (pode ser substituída por requeijão ou maionese)

Modo de preparo:
Com um rolo de macarrão, abrir o pão de forma até ficar bem fininho.
Temperar o creme de ricota (requeijão ou cream cheese) com sal, cenoura ralada e azeite.
Espalhe uma fina camada dessa pastinha nas fatias de pão.
Coloque tirinhas de manga, pepino e tomate sobre o creme. Enrole cada fatia como um rocambole (fica parecido com uma panqueca pequena e fininha).
Corte em três partes iguais.
Passe um pouco do creme, requeijão ou a manteiga derretida por fora dos rolinhos e deite-os sobre um punhado generoso de gergelim preto e branco.

Rendimento:
Cada fatia de pão rende três sushis