



Pratos Principais

Peixe e Marisco

Tostas de Peixe Fumado

Fáceis de preparar e uma excelente opção para servir num brunch ou para incluir num snack. Estas tostas podem ser confeccionadas com qualquer variedade de peixe. A nossa sugestão: salmão, bacalhau e atum fumados.

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

4 fatias de pão rústico
100 g de salmão fumado
100 g de bacalhau fumado
100 g de atum fumado
50 g de ovas de salmão
1 pepino pequeno
1 molho de rabanetes
1 iogurte LONGA VIDA Natural
4 c. de sopa de maionese light

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 212,3 kcal | 11%* |
| Proteínas | 21,0 g | 42%* |
| Lípidos | 9,7 g | 14%* |
| Hidratos de Carbono | 9,8 g | 4%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Lavar o pepino e sem descascar, cortá-lo em rodela finas.
- 2 Lavar e ralar os rabanetes.
- 3 Tostar fatias de pão.
- 4 Misturar o iogurte, a maionese, o endro picado, os rabanetes ralados (reservar uma parte para decorar), sal e pimenta.
- 5 Dividir a mistura pelas tostas.

6 Acrescentar folhas de alface, fatias de salmão, bacalhau, e atum fumados, alternadas com rodela de pepino.

7 Polvilhar com pimenta preta moída.

8 No momento de servir, decorar com ovas de salmão e o resto dos rabanetes ralados.

9 Nota: É possível confeccionar com apenas uma variedade de peixe.