



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

<b>Energia</b>	212,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	21,0 g	42%*
<b>Lípidos</b>	9,7 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.