

Receitas em vídeo | Lanches

Tostas de Atum com Tomate e Queijo no Forno

Ninguém resiste a uma tosta quentinha, com queijo derretido por cima, e as Tostas de Atum com Tomate e Queijo no Forno são a prova disso. Uma excelente opção para um lanche ou para servir como entrada acompanhada por uma salada.

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 lata de atum escorrido
2 c. de sopa de maionese
1 alho francês pequeno cortado em fatias finas
1 tomate de rama grande ou 2 pequenos
4 fatias de queijo cheddar ou flamengo
orégãos q.b.
4 fatias de pão de forma ou pão saloio

Informação nutricional

Energia	427,0 kcal	21%*
Proteínas	33,6 g	67%*
Lípidos	23,5 g	34%*
Hidratos de Carbono	20,5 g	8%*

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

Preparação

1. Numa tigela mistura o atum com a maionese, o alho francês e tempera a gosto com sal e pimenta.
2. Barra o pão com a pasta de atum, coloca por cima uma a duas fatias finas de tomate e em seguida uma fatia de queijo. Tempera com sal, pimenta e orégãos.
3. Leva ao forno pré-aquecido a 200ºC com o grill ligado até o queijo estar dourado e derretido. Serve com uma salada ou simples.