



Lanches Pão

## 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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 427,0 kcal | 21%* |
| <b>Proteínas</b>           | 33,6 g     | 67%* |
| <b>Lípidos</b>             | 23,5 g     | 34%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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 200°C com o grill ligado até o queijo estar dourado e derretido. Serve com uma salada ou simples.