



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

## Gratinado de Marinheiro

🕒 28 min.

🔧 Fácil

⚖️ Moderado

✂️ 4 doses

### Ingredientes

- 1 lata de atum em conserva
- 200 g de gambas
- 2,5 dl de maionese
- 2,5 dl de leite
- 25 g de margarina
- 2 claras de ovo
- 125 g de Puré de Batata MAGGI

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	690,0 kcal	34%*
<b>Proteínas</b>	24,1 g	48%*
<b>Lípidos</b>	53,6 g	77%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,7 g	10%*

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

## Preparação

- 1 Prepare o Puré de Batata MAGGI seguindo as instruções da embalagem.
- 2 Descasque as gambas, corte-as em pedaços e frite-as num pouco de azeite.
- 3 Misture o atum desfeito e metade da maionese.
- 4 Num pirex, untado com margarina, coloque metade do puré de batata MAGGI, recheie com a mistura anterior e cubra com o restante puré.
- 5 Bata as claras em castelo, misture a maionese que sobrou e leve a gratinar em forno quente.