



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Torta fria de Atum com Puré

38 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

115 g de Puré de batata  
150 ml de leite meio gordo  
4 ovos cozidos  
200 g de cenoura ralada  
100 g de maionese  
250 g de atum em azeite  
400 ml de água

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	310,2 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	16,4 g	33%*
<b>Lípidos</b>	24,2 g	35%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,9 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Preparar o puré de batata com o leite, água e uma colher de chá de sal, como indicado nas instruções da embalagem, e deixar arrefecer ligeiramente.
- 2 Colocar o puré num prato com uma forma de 18-20cm.
- 3 Cobrir com uma camada fina de maionese.
- 4 Espalhe o atum desfeito e por cima espalhe outra camada fina de maionese.
- 5 Espalhe o restante puré e de seguida cobrir com outra camada de maionese e a cenoura ralada por cima.
- 6 Separar as claras das gemas do ovo cozido e picar ambas. Espalhe primeiro uma camada de claras picadas e terminar com as gemas de ovo.

7

Refrigerar durante 3 a 4 horas.