

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

Energia	310,2 kcal	16%*
Proteínas	16,4 g	33%*
Lípidos	24,2 g	35%*
Hidratos de Carbono	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.