



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Bife de Atum com Molho de Ervas Aromáticas e Mini Legumes

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

400 g de lombo de atum  
1 iogurte LONGA VIDA Natural  
20 g de cebolinho  
10 g de salsa  
10 g gengibre  
raspas de 1 limão  
pimenta rosa q.b.  
azeite q.b.  
50 g de espargos baby  
100 g de alho francês baby  
60 g de tomate cherry

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	181,2 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	26,4 g	53%*
<b>Lípidos</b>	6,5 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,4 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Corte o atum em quadrados de 5 cm com 2 cm de altura. Reserve no frio.
- 2 Numa taça coloque o gengibre descascado e bem picado, acrescente o iogurte natural e emulsione com uma pitada de azeite. Adicione as ervas e misture. Reserve.
- 3 Tempere os quadrados de atum com sal e numa frigideira antiaderente salteie o atum dos dois lados, de maneira a que fique praticamente cru no interior.
- 4 Corte o tomate cherry em metades e escale os legumes baby.

5 Sirva os legumes com os bifés de atum, regue com o molho de ervas e finalize com as raspas de lima.