



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Bife de Atum com Molho de Camarão

25 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

- 4 bifos de atum fresco
- 150 g de miolo de camarão
- 200 ml de leite evaporado
- 1 cebola picada
- 1 c. de sopa de molho de soja

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	425,2 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	66,9 g	134%*
<b>Lípidos</b>	14,9 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,0 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Tempere o atum com sal a gosto. Reserve.
- 2 Refogue a cebola em azeite.
- 3 Adicione os camarões, mexa bem e junte o molho de soja.
- 4 Adicione o leite evaporado e deixe apurar até ficar um molho cremoso (cerca de 3 a 5 minutos).
- 5 Aqueça bem um grelhador e coloque os bifos de atum a grelhar de ambos os lados, a gosto.
- 6 Sirva o atum com o molho por cima e acompanhe com legumes salteados.