

Pratos Principais | Quiches e Empadas

Tapioca com Creme de Abacate e Salmão Fumado

29 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

300 g de tapioca hidratada
2 abacates
sumo de limão q.b.
sal e pimenta q.b.
2 tomates
150 g de salmão fumado

Informação nutricional

Energia	405,3 kcal	20%*
Proteínas	8,2 g	16%*
Lípidos	9,8 g	14%*
Hidratos de Carbono	68,9 g	26%*

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

Preparação

1. Comece por preparar o creme de abacate. Retire a polpa do abacate e com a ajuda de um garfo esmague a polpa do abacate até ficar um puré.
2. Acrescente um pouco de sumo de limão e misture bem. Tempere com sal e pimenta e misture mais um pouco. Reserve o creme. Corte o tomate em rodelas e reserve.
3. Leve ao lume uma frigideira anti-adarente e deixe aquecer bem. Disponha um pouco de tapioca hidratada até tapar o fundo da frigideira. Em lume brando, deixe cozinhar por 2 minutos ou até a tapioca se soltar.
4. Retire e numa das partes coloque colheradas do creme de abacate, por cima disponha rodelas de tomate e finalize com pedaços de salmão fumado. Dobre a restante parte da tapioca sobre o salmão, formando uma meia lua e sirva.