



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

<b>Energia</b>	405,3 kcal	20%*
<b>Proteínas</b>	8,2 g	16%*
<b>Lípidos</b>	9,8 g	14%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 rodela 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 rodela de tomate e finalize com pedaços de salmão fumado. Dobre a restante parte da tapioca sobre o salmão, formando uma meia lua e sirva.