



Entradas Salgados

Ovos Recheados com Molho de Iogurte

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 4 ovos
- 200 g de atum em conserva
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 dl de maionese
- 2 dentes de alho descascados e esmagados
- 1 c. de sobremesa de salsa picada
- 1 c. de sobremesa de coentros

Informação nutricional

Energia	342,7 kcal	17%*
Proteínas	19,1 g	38%*
Lípidos	28,7 g	41%*
Hidratos de Carbono	1,9 g	1%*

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

Preparação

- 1 Coze os ovos por uns dez minutos em água temperada de sal a ferver.
- 2 Mergulha-os, em seguida, em água fria e descasca-os.
- 3 Deixa que os ovos arrefeçam.
- 4 Corta-os ao meio, no sentido do comprimento, e retira-lhes as respectivas gemas.
- 5 Esmaga as gemas com um garfo.
- 6 Abre a lata de conserva e escorre o azeite.

- 7 Desfia bem o atum, com o auxílio de um garfo.
- 8 Junta o atum às gemas esmagadas.
- 9 Numa tigela, mistura o iogurte com a maionese.
- 10 Junta os dentes de alho.
- 11 Liga a mistura de gemas e atum com um pouco de creme de maionese e iogurte.
- 12 Enche as cavidades dos ovos com a pasta de atum e gema.
- 13 Distribui os ovos recheados num prato de ir à mesa.
- 14 Tempera o creme restante, de maionese e iogurte, de sal e pimenta.
- 15 Junta os coentros e a salsa picada.
- 16 Serve os ovos com este creme e decora com salsa.
- 17 Sugestão: Esta receita poderá ser preparada com os ovos cozidos, abertos ao meio, sem recheio.