



Entradas Salgados

## Canapés de Puré de Batata com Salmão e Abacate

🕒 47 min.

👤 Fácil

🍴 8 doses

### Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo  
1 gema de ovo  
200 ml de leite  
200 ml de água  
1,5 c. de sopa de azeite  
sal  
150 g de salmão fumado  
150 g de abacate (peso líquido)  
sumo de limão  
60 g de tomate cereja  
cebolinho

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	89,2 kcal	4%*
<b>Proteínas</b>	5,5 g	11%*
<b>Lípidos</b>	5,4 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	4,6 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200°C.
- 2 Pica o salmão fumado de modo a que fique em pequenos pedaços.
- 3 Aquece a água com o leite e uma pitada de sal. Quando começar a ferver, retira do lume e adiciona o puré de batata. Deixa repousar pouco tempo e mexe muito bem de modo a obter uma textura densa. Adiciona uma colher de azeite, uma gema de ovo e 100g de salmão fumado. Mistura tudo muito bem.

- 4 Distribui o puré de batata entre duas folhas de papel vegetal e com ajuda de um rolo de cozinha obtenha uma massa com cerca de ½ cm de espessura. Com ajuda de uma faca corte a massa em retângulos.
- 5 Coloca os retângulos num tabuleiro forrado com papel vegetal e leva ao forno durante 10 a 12 minutos, até alourarem.
- 6 Tritura o abacate com uma colher de sumo de limão e meia colher de azeite. Corta o tomate cereja em oitavos.
- 7 Com a ajuda de uma colher distribui o creme de abacate, o tomate e o salmão pelos canapés.
- 8 Finaliza com cebolinho.