



Pratos Principais

Vegetarianos

Torta Fria de Puré de Batata e Legumes

🕒 30 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 8 doses

Ingredientes

115 g de Puré de Batata MAGGI
300 g de feijão verde
250 ml de leite
100 g de tomate
100 g de abacate
50 g de cebola
30 g de filetes de anchovas (8 filetes aproximadamente)
30 g de maionese
100 g de tomate cherry
sal q.b.
1 limão

Informação nutricional

Energia	115,6 kcal	6%*
Proteínas	4,4 g	9%*
Lípidos	3,6 g	5%*
Hidratos de Carbono	15,7 g	6%*

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

Preparação

- 1** Coza o feijão verde em água com sal. Escorra e reserve 100ml da água de cozedura. Triture tudo.
- 2** Prepare o Puré de Batata MAGGI como indicado na embalagem com leite, água da cozedura do feijão verde e uma pitada de sal. Misture o Puré de Batata MAGGI com o preparado anterior de feijão verde.
- 3** Corte o tomate cherry, a cebola e o abacate em pequeno cubos. Regue o abacate com o sumo de limão para o conservar.
- 4** Coloque o puré entre duas folhas de papel vegetal e com a ajuda de um rolo de cozinha espalhe-o até obter a forma de um retângulo. Adicione ao centro os cubos de tomate, cebola e abacate preparados anteriormente. Enrole com muito cuidado e reserve no frigorífico durante 1 hora, aproximadamente.
- 5** Decore a torta com tomate cherry e com os filetes de anchova. Sirva acompanhado com maionese.