



Lanches Pão

## Tosta de Húmus de Atum com Pepino e Salsa

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 3 doses

### Ingredientes

- 1 lata de atum em água
- 1 mão cheia de salsa e um pouco de sal a gosto
- 1/2 pepino
- 3 c. de sopa de grão-de-bico cozido
- 1/2 pera abacate
- 1 c. de chá de orégãos secos
- 3 fatias de pão integral
- azeite q.b.
- 1 c. de medida de OptiFibre

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	157,2 kcal	8%*
<b>Proteínas</b>	11,8 g	24%*
<b>Lípidos</b>	9,4 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	5,5 g	2%*

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

### Preparação

- 1 Num triturador coloca o atum escorrido, o grão, os orégãos, o sal e um fio de azeite. Tritura até formar uma pasta. Lava muito bem o pepino e corta-o em tiras finas. Descasca o abacate e corta-o em rodela. Barra uma das fatias de pão (previamente torrado) com parte do húmus, sobrepõe com algumas fatias de abacate e algumas tiras de pepino e polvilha com um pouco de salsa fresca.
- 2 Repete o processo com os restantes ingredientes e termina com a última fatia de pão.
- 3 Adiciona 1 colher medida de OptiFibre na pasta de húmus e mistura bem.
- 4 Nota: Poderás usar diferentes tipos de pão (mistura, centeio, cereais, entre outros).

- 5 OptiFibre é um alimento para fins medicinais específicos, para gestão nutricional de pacientes com distúrbios funcionais do cólon, nomeadamente de reabsorção/excreção decorrentes de obstipação. Utilizar sob supervisão médica.