

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

Energia	157,2 kcal	8%*
Proteínas	11,8 g	24%*
Lípidos	9,4 g	13%*
Hidratos de Carbono	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 rodelas. 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.