

Pratos Principais | Pratos de Carne

Torta Fria de Puré de Batata com Frango Assado e Ananás

20 min. | Fácil | Económico | 10 doses

Ingredientes

250 g de puré de batata instantâneo
500 ml de leite meio gordo
500 ml de água
220 g de peito de frango assado
120 g de ananás em calda
125 g de maionese light
75 g de azeitonas recheadas
40 g (2 folhas) de alface
sal q.b.
75 g de milho cozido (pode ser milho doce)
150 g de tomates cherry
algumas folhas de alecrim fresco para decorar q.b.
azeite q.b.
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	161,7 kcal	8%*
Proteínas	8,2 g	16%*
Lípidos	9,2 g	13%*
Hidratos de Carbono	11,9 g	5%*

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

Preparação

1. Preparar o puré de batata com 500ml de água, 500ml de leite e uma pitada de sal.
2. Desfiar o peito de frango assado; escorrer bem o abacaxi e as azeitonas e cortar em pedaços pequenos; cortar as folhas de alface em tiras finas. Juntar metade da maionese e misturar tudo muito bem.

3 Forrar uma forma retangular com papel vegetal próprio para o forno. Começar por colocar metade do puré de batata na base da forma e de modo a ficar uma camada homogénea. Colocar por cima a mistura com o frango e de seguida cobrir com o resto do puré de batata, de modo a que fique uma camada lisa no topo. Levar ao frigorífico por 2-3 horas.

4 Retirar do frigorífico e desformar a torta. Cobrir com o resto da maionese e com o tomate cherry partido às metades. Finalizar com o sal, pimenta e um fio de azeite a gosto. Decorar com uns ramos de alecrim.