



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

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 161,7 kcal | 8%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 8,2 g      | 16%* |
| <b>Lípidos</b>             | 9,2 g      | 13%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 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.