



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Tártaro de Atum com Guacamole e Batata

🕒 38 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

### Ingredientes

115 g de puré de batata instantâneo  
150 ml de leite meio gordo  
4 ovos cozidos  
200 g de cenoura ralada  
100 g de maionese  
250 g de atum em azeite (enlatado)  
300 g de abacate  
400 ml de água  
20 ml de sumo de limão

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	299,6 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	15,9 g	32%*
<b>Lípidos</b>	22,6 g	32%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,6 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Descascar os abacates e retirar os caroços. Cortar em pequenos cubos e regar com sumo de limão.
- 2 Preparar o de puré de batata instantâneo, conforme as indicações presentes na embalagem, com leite, água e uma colher de sal.
- 3 Misturar os abacates com o de puré de batata.
- 4 Repartir metade do puré por aros individuais. Os aros deverão estar sobre um prato.
- 5 Cobrir o puré com uma camada fina de maionese. De seguida, espalhar o atum desfiado e por cima uma nova camada de maionese.

**6** Repartir o restante puré pelos aros e outra camada de maionese com cenoura ralada por cima.

**7** Separar as claras das gemas e ralar as claras por cima.

**8** Terminar com as gemas raladas.

**9** Levar ao frigorífico por aproximadamente duas horas. Retirar os aros e servir.