



Pratos Principais

Pratos de Peixe e Marisco

Tártaro de Atum com Guacamole e Batata

🕒 38 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

- 115 g de Puré de Batata MAGGI
- 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

Energia	345,4 kcal	17%*
Proteínas	16,9 g	34%*
Lípidos	22,1 g	32%*
Hidratos de Carbono	19,7 g	8%*

*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 puré de batata MAGGI, conforme as indicações presentes na embalagem, com leite, água e uma colher de sal.
- 3 Misturar os abacates com o puré de batata MAGGI.
- 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.