



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Tostas de Peixe Fumado

Fáceis de preparar e uma excelente opção para servir num brunch ou para incluir num snack. Estas tostas podem ser confeccionadas com qualquer variedade de peixe. A nossa sugestão: salmão, bacalhau e atum fumados.

🕒 15 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 fatias de pão rústico  
100 g de salmão fumado  
100 g de bacalhau fumado  
100 g de atum fumado  
50 g de ovas de salmão  
1 pepino pequeno  
1 molho de rabanetes  
1 iogurte LONGA VIDA Natural  
4 c. de sopa de maionese light

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 212,3 kcal | 11%* |
| <b>Proteínas</b>           | 21,0 g     | 42%* |
| <b>Lípidos</b>             | 9,7 g      | 14%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 9,8 g      | 4%*  |

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

### Preparação

- 1 Lavar o pepino e sem descascar, cortá-lo em rodela finas.
- 2 Lavar e ralar os rabanetes.
- 3 Tostar fatias de pão.
- 4 Misturar o iogurte, a maionese, o endro picado, os rabanetes ralados (reservar uma parte para decorar), sal e pimenta.
- 5 Dividir a mistura pelas tostas.

**6** Acrescentar folhas de alface, fatias de salmão, bacalhau, e atum fumados, alternadas com rodela de pepino.

**7** Polvilhar com pimenta preta moída.

**8** No momento de servir, decorar com ovas de salmão e o resto dos rabanetes ralados.

**9** Nota: É possível confeccionar com apenas uma variedade de peixe.