

TIBORNA DE SARDINHAS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 0 minutos



VERÃO



PREPARAÇÃO

- 1 Corte o pão em fatias e leve-o a torrar.
- 2 Disponha sobre o pão as sardinhas, misturadas com tomate, pepino e cebola picada. Guarneça com coentros picados e distribua pelas fatias 1 c. sopa de azeite.
- 3 Para a salada: corte os tomates, o pepino e a cebola em pequenos cubos. Tempere com sumo de limão, 1 c. sopa de azeite e orégãos. Retifique com pimenta. Sobre a salada disponha os figos cortados em gomos.
- 4 Sirva com a tiborna de sardinhas.



INGREDIENTES

- 400g de pão caseiro
- 3 latas de conserva de sardinha
- 2 tomates médios maduros
- 1 pepino médio
- 1 cebola pequena
- 2 c. sopa de azeite
- 1 c. chá de pimenta preta moída
- 1 limão
- 2 c. sopa de coentros frescos
- 4 figos frescos
- 1 c. sopa de orégãos



Existem vários tipos de conservas. Opte pela versão natural e escorra bem o líquido de modo a eliminar o sal.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
499	30g	19g ●	4g ●	51g	14g ●	11g	1,3g ●

Por dose/pessoa (425g)