

Marmita de salada de atum + Muffins de banana

Peixe —   45 min  2 pessoas

chef.continente.pt/receitas/marmita-de-salada-de-atum--muffins-de-banana



Ingredientes

4 brocolinis
1 chávena de feijão-frade
½ pimento vermelho
½ cebola roxa
½ chávena de tomates cherry
Rúcula q.b.
2 rabanetes
1 ovo cozido
Azeite q.b.
Vinagre q.b.
Sal e pimenta q.b.
2 latas de atum em azeite
Espinafres q.b.

Para os muffins de banana:

50 g de flocos de aveia
40 g de farinha de amêndoa
50 g de farinha de espelta
½ c. chá de fermento em pó
1 banana madura
25 g de tâmaras hidratadas
100 ml de água

Confeção

1. Escalde os brocolinis em água a ferver. Retire-os, escorra-os e reserve.
2. Numa taça, misture o feijão-frade com o pimento vermelho picado em cubinhos e a cebola roxa picada.
3. Monte as marmittas, colocando a mistura de feijão-frade como base. Por cima, disponha os tomates cherry cortados em quartos, a rúcula, os rabanetes e o ovo cortados às rodelas. Regue com azeite e vinagre e tempere com sal e pimenta.
4. Por fim, coloque os brocolinis e nos outros compartimentos coloque espinafres e o atum escorrido.
5. **Prepare os muffins de banana:**
Numa taça, misture os flocos de aveia com a farinha de amêndoa, a farinha de espelta e o fermento. Adicione a banana madura esmagada, as tâmaras e a água.
6. Coloque toda a mistura num robô de cozinha e triture até obter uma massa grossa e uniforme. Junte o chocolate preto e volte a triturar.
7. Transfira a massa para formas de queque de silicone.
8. Decore com rodela de banana da Madeira e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos.
9. Acompanhe a salada de atum com estes muffins nutritivos e práticos de transportar.

2 c. sopa de chocolate preto em lascas

1 banana da Madeira