



### CANAPÉ DE STEAK TARTARE.

O steak tartare é um prato que leva carne crua bem temperada servido com gema de ovo. Nesta versão, é uma entrada clássica e elegante, apresentada como um canapé.

 20 minutos

 20 minutos

 30 porções

## INGREDIENTES

- 450 gramas de filé mignon
- 2 gemas (34 g)
- 3 colheres de sopa de cebola crua picada (30 g)
- 2 colheres de sopa de alcaparra (17 g)
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- 1 colher de chá de sal (6 g)
- 1 colher de sopa de molho inglês (16 g)
- 30 fatias pequenas de pão integral (210 g)
- 5 colheres de sopa de salsa fresca (50 g)
- 8 colheres de sopa de cebolinha verde fresca picada (48 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a carne em cubinhos, e misture com as gemas, a cebola e as alcaparras. Tempere com molho inglês, sal e pimenta do reino a gosto.
- 2º Corte o pão integral em 30 fatias finas, e leve ao forno para que dourem.
- 3º Retire as fatias de pão do forno e distribua o steak tartare em 30 porções. Finalize com a salsa e cebolinha bem picadinhas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (29 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 189 kcal  | 54 kcal           | 3 %   |
| CARBOIDRATOS       | 13 g      | 4 g               | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 19 g      | 6 g               | 7 %   |
| Gordura            | 7 g       | 2 g               | 3 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 3 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 1 g               | 2 %   |
| SÓDIO              | 589 mg    | 169 mg            | 7 %   |