



Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Preparación

1. Descascar e cortar o pepino em pedaços de 4 cm, cortar de forma a que fiquem ocos.
2. Untar com sal o interior e por fora. Reservar.
3. Cozinhar o amaranto com as algas hijiki e uma pitada de sal (3 partes de água, 1 parte de amaranto), num tacho muito pequeno durante 30 min.
4. Separar as algas hijiki (podemos utilizá-las para elaborar algum outro prato ou molho que nos agrade).
5. Triturar o tofu com o sumo de limão, sal e os cebolinhos até conseguir um creme fresco.
6. Recheiar os pepinos com o creme de tofu e cobrir com o amaranto.
7. Servir com uma folha de alface por baixo como base e um pouco de cebolinho por cima.

## Montaditos (tapas) de creme suave de tofu com caviar de amaranto

### Ingredientes

1 pepino  
(Para 2 pessoas)

---

1 colher de alga Hijiki

---

3 colheres de sopa de amaranto negro  
(Para 2 pessoas)

---

50gr de tofu sedoso

---

Sal

---

Sumo de meio limão

---

2 cebolinhos

---

### Consejo

"Este prato é recomendado para pessoas que estão em transição de eliminação de lacteos e queijos brancos. O caviar de amaranto é uma dose extra de minerais, além de ser uma incrível fonte de proteínas."