

SALADA DE FRANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango sem pele cozido
- 50 gramas de alface crua
- 4 unidades, tipo cereja de tomate cru [92 g]
- 1 unidade média de maçã sem casca [150 g]
- 50 gramas de queijo mozzarella light cortado em cubos
- 2 rodela de abacaxi [70 g]
- 60 gramas de pepino cru
- sumo de 1 laranja
- 1 dente de alho cru picado [3 g]
-
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 colher de sopa de vinagre [8 g]; sal q.b. e manjeriçã picado q.b.
- 5 rodela, sem casca de cebola roxa crua [55 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coza o peito de frango com um pouco de sal até que fique macio. Escorra, deixe arrefecer e desfie. Numa taça grande, coloque a mistura de alfases e junte o queijo cortado aos cubos. Junte também a maçã e os tomates. Acrescente um pouco de sumo de laranja, então as laranja e as fatias de ananás em pedaços. Adicione o frango, a cebola, o alho, o manjeriçã e tempere com sal, azeite e vinagre. Envolve tudo muito bem e está pronto a servir.
- 2º Coza o peito de frango com um pouco de sal até que fique macio. Escorra, deixe arrefecer e desfie. Numa taça grande, coloque a mistura de alfases e junte o queijo cortado aos cubos. Junte também a maçã e os tomates. Acrescente um pouco de sumo de laranja, então as laranja e as fatias de ananás em pedaços. Adicione o frango, a cebola, o alho, o manjeriçã e tempere com sal, azeite e vinagre. Envolve tudo muito bem e está pronto a servir.
- 3º Desfie o peito de frango cozido. Numa taça grande, coloque a alface e junte o queijo cortado aos cubos. Junte também a maçã e os tomates. Acrescente um pouco de sumo de laranja, o pepino e as fatias de abacaxi em pedaços. Adicione o frango, a cebola, o alho, o manjeriçã e tempere com sal, azeite e vinagre. Envolve tudo muito bem e está pronto a servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (691 g)	% DR
ENERGIA	65 kcal	449 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	49 g	97 %
H. CARBONO	6 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	4 g	31 g	34 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	38 mg	264 mg	11 %