



SALADA DE FOLHAS COM MOLHO DE IOGURTE

Entrada

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 copos de iogurte natural (200 ml)
- 20 folhas de hortelã
- 1 colher de chá de vinagre balsâmico
- 4 colheres de chá de azeite
- 1 peito de frango
- 1/2 pé de alface-americana
- 1/2 pé de alface roxa crua
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com as mãos, quebre as folhas de hortelã no tamanho que desejar (nunca corte as folhas com faca, pois, em contato com metais, as folhas escurecem devido à oxidação).
- 2º Feito isso, em um recipiente, misture o iogurte, as folhas de hortelã, o vinagre, o azeite e o sal e conserve em geladeira até esfriar.
- 3º Em uma tigela à parte, tempere o peito de frango com sal e pimenta-do-reino e, em uma frigideira, coloque um fio de azeite e o frango já temperado.
- 4º Leve ao fogo médio e deixe até dourar bem dos dois lados. Retire do fogo, corte-o em tirinhas e deixe esfriar.
- 5º Misture o frango desfiado às folhas e sirva com o molho preparado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (399 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	2 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	44 %
GORDURA	3 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	62 mg	248 mg	10 %