



SALADA CAESAR

Esta salada clássica, além de ser uma excelente opção para um almoço, lanche ou jantar equilibrado, é fácil de fazer e traz uma explosão de sabores.

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de alface americana crua
- 100 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 1 fatia de pão de forma de trigo integral [25 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de queijo parmesão [8 g]
- 1 fatia média de queijo ricota [35 g]
- 50 gramas de iogurte desnatado
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave bem a alface, rasgue as folhas e reserve.
- 2º Bata no liquidificador ou mixer: queijo ricota, iogurte, molho de mostarda [opcional] e temperos a vontade. Reserve.
- 3º Com o pão de forma integral, pegue a fatia e faça cortes com a faca para fazer vários quadradinhos de pão. Misture com o azeite [na quantidade orientada], e leve para torrar na air fryer ou no forno. Reserve.
- 4º Tempere seu filé de frango e leve para a frigideira antiaderente para grelhar sem adição de gordura [sem azeite, sem óleo]. Reserve.
- 5º Misture tudo! Gosto de colocar as folhas de alface, o molho, o filé de frango grelhado em iscas, o pão torrado [famoso croutons] e finalize com o queijo parmesão. Fica incrivelmente bom e mais leve que a versão original! Essa receita pode substituir seu almoço ou seu jantar! Experimente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	203 mg	349 mg	15 %