



### SALADA DE FRANGO COM ABACATE

As saladas são a escolha de eleição para os dias quentes de Verão e podem ser utilizados os mais diversos ingredientes. Com esta Salada de Frango com Abacate consegue uma refeição prática e nutritiva. Experimente

 20 minutos 20 minutos 4 Porções

## INGREDIENTES

- 140 gramas de massa fusilli integral crua Continente Equilíbrio ou 140 gramas de massa fusilli de grão de bico crua Continente Equilíbrio
- 300 gramas de frango cozido
- 250 gramas de tomate cru
- 1 porção de queijo fresco magro Matinal (75 g) ou 1 porção de queijo mozzarella light Linessa (125 g) ou 1 porção de queijo Feta (continente) (30 g)
- 1/2 unidade, com casca de cebola roxa crua (106 g)
- 1 unidade de abacate (311 g)
- 4 colheres de sobremesa de vinagre de vinho tinto (20 g)
- 10 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 8 gramas de rúcula crua
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 3 gramas de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfie o frango para uma taça.
- 2º Junte a massa cozida, o tomate cortado ao meio, a cebola picada, o queijo feta em cubos, o abacate cortado e regado com sumo de limão, e a rúcula. Envolve.
- 3º Noutra taça, misture o azeite com o vinagre, a mostarda, o sal e a pimenta.
- 4º Regue a salada com o molho. Mexa e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (282 g)	% DR
ENERGIA	134 kcal	378 kcal	19 %
PROTEÍNA	12 g	34 g	68 %
H. CARBONO	9 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	5 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	104 mg	295 mg	12 %