



### SALADA COM FRANGO E BETERRABA

Fácil de fazer e geralmente contendo poucas calorias, a salada é um excelente prato para quem está em busca de um estilo de vida mais prático e quer perder peso de forma saudável.

 15 minutos 20 minutos 0.8 Porções

## INGREDIENTES

- 4 folhas lisas de alface crua [36 g] ou 28 gramas de agrião cru ou 30 gramas de espinafres crus
- 5 unidades de tomate cherry cru (80 g) ou 42 gramas de pepino cru
- 10 gramas de cebola crua cortada em cubos (1 colher de sopa)
- 60 gramas de peito de frango sem pele cozido
- 30 gramas de beterraba ralada crua [2 colheres de sopa] ou 30 gramas de cenoura crua
- 46 gramas de milho doce Continente
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- 5 gramas de mistura de sementes de girassol, abóbora e linhaça para saladas Continente Bio

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave e seque a alface americana e os tomates e coloque-os em uma tigela
- 2º Pique a cebola e coloque por cima.
- 3º Adicione a beterraba ralada, o milho doce e o azeite extravirgem.
- 4º Finalize a montagem com pedaços de frango desfiado por cima
- 5º Por fim, acrescente as sementes.
- 6º Agora é só servir e degustar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (342 g)	% DR
ENERGIA	103 kcal	352 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	33 g	67 %
H. CARBONO	6 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	9 %
GORDURA	4 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	342 mg	1169 mg	49 %