



SALADA DE FRANGO, MASSA FUSILLI SEM GLÚTEN E 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 8.2 Porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de massa cozida
- 500 gramas de frango cozido **ou** 600 gramas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio **ou** 600 gramas de salmão grelhado
- 500 gramas de tomate cru
- 4 porções de queijo Feta (continente) [120 g] **ou** 4 porções de queijo mozzarella light Linessa [500 g] **ou** 4 porções de queijo fresco magro Matinal [300 g]
- 2 unidades, com casca de cebola crua [424 g]
- 3 unidades de abacate [933 g]
- 4 colheres de sobremesa de vinagre de vinho tinto [20 g]
- 10 gramas de sumo fresco de limão [espremido]
- 32 gramas de rúcula crua
- 1 colher de sopa de azeite [7 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 [350 g]	% DR
ENERGIA	103 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	56 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	6 g	20 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	18 %
SÓDIO	170 mg	595 mg	25 %