



SALADA FRIA DE FRANGO, MASSA FUSILLI SEM GLÚTEN E LEGUMES COZIDOS [ADAPTADA]

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 5.5 Porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de massa cozida
- 600 gramas de salmão grelhado **ou** 500 gramas de frango cozido **ou** 600 gramas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio **ou** 10 unidades de ovo de galinha cozido [560 g]
- 1 Fatia de queijo Flamengo Fatiado sem Lactose Pingo Doce [20 g] **ou** 1 porção de queijo Fresco Mozzarella Búfala sem Lactose Pingo Doce [30 g]
- 400 gramas de brócolos cozidos
- 300 gramas de cenoura cozida
- 4 colheres de sobremesa de vinagre de vinho tinto [20 g]
- 10 gramas de sumo fresco de limão [espremido]
- 1 unidade, sem casca de cebola cozida [200 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 3 gramas de sementes de mostarda

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfie o frango para uma taça.
- 2º Junte a massa cozida, a cenoura, o brócolos, a cebola picada, o queijo cortado e regado com sumo de limão. Envolve.
- 3º Noutra taça, misture o azeite com o vinagre, a mostarda e o sal.
- 4º Regue a salada com o molho. Mexa e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DR
ENERGIA	91 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	59 %
H. CARBONO	5 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	222 mg	776 mg	32 %