

**REINA PEPIADA** 10 minutos 25 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de frango cozido
- 1/4 unidade de abacate (78 g)
- 1/4 unidade de limão (23 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite (4 g)
- 10 gramas de iogurte Grego Natural 0% M. G. (Mevgal) ou 10 gramas de iogurte Grego Magro Natural (Yaos) 0% matéria gorda
- 30 gramas de coentros crus ou 30 gramas de salsa crua
- 1/4 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)
- 1/4 colher de chá de pimenta moída (1 g)
- 2 porções de massa de Arepa Saudável (111 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite (4 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite (4 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por desfiar o frango cozido retirando os ossos e a pele, quanto mais desfiado estiver mais saborosa ficará a reina pepiada.
- 2º Descasque o abacate, retire cuidadosamente a polpa e acrescente-o num recipiente por cima do frango desfiado, também adicione o sumo de 1/4 de limão para evitar que escureça o abacate.
- 3º Em seguida, adicione também 1/2 colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta moída e o iogurte. Mexa até formar uma pasta homogênea.
- 4º Depois é só utilizar o recheio na massa de arepa saudável e degustar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DR
ENERGIA	146 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	19 g	38 %
H. CARBONO	8 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	303 mg	502 mg	21 %