



SALADA COM PROTEÍNA À ESCOLHA (PEITO DE FRANGO DESFIADO, ATUM AO NATURAL OU CAMARÃO) COM VINAGRETE DE MORANGO (HIPOCALÓRICA)

Opção prática, saudável e nutritiva de salada fresca para refrescar o vosso verão.

 10 minutos

 10 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de morango
- 150 gramas de salada Ibérica (pingo doce ou continente)
- 150 gramas de milho doce Pingo Doce **ou** 150 gramas de milho doce Continente
- 100 gramas de cenoura crua ralada (ripada)
- 10 gramas de manjerição fresco
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g) **ou** 1 colher de chá de pimenta preta (2 g) **ou** 1 colher de chá de pimenta branca (2 g) **ou** 1 colher de café de pimenta caiena bio Vida Celeiro (1 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 10 gramas de sumo fresco de limão (espremido)- 1 colher de sopa cheia
- 50 gramas de croutons integrais tostados Continente **ou** 50 gramas de croutons com azeite e alho Pingo Doce (1/2 embalagem)
- 1 porção de queijo fresco magro Matinal (75 g) **ou** 1 porção de queijo fresco magro Pingo Doce (60 g) **ou** 1/2 porção de queijo fresco magro Santiago (100 g) **ou** 1/2 porção de queijo fresco Continente (31 g)
- 300 gramas de camarão cozido **ou** 6 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (216 g) **ou** 3 latas escorridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (255 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave os hortícolas e frutas, retire os pés dos morangos e corte-os em rodela, rale a cenoura. Reserve a ponta para preparar o vinagrete.
- 2º Misture a salada com o milho escorrido e a cenoura ralada. Corte o queijo fresco em cubinhos e adicione à salada. Junte as rodela de morango e algumas folhas de manjerição e tempere com pimenta à gosto.
- 3º Triture as pontas dos morangos reservados juntamente com o azeite e o sumo de limão.
- 4º Regue a salada com o vinagrete preparado e salpique com os crountons.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (337 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	338 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	8 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	391 mg	1315 mg	55 %