



SALADA DE FRANGO COM ABACATE (HIPERCALÓRICA)

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 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de massa fusilli integral crua Continente
Equilíbrio **ou** 500 gramas de massa fusilli de grão de bico crua Continente Equilíbrio
- 400 gramas de frango cozido
- 400 gramas de tomate cru
- 1 porção de queijo Feta (continente) [30 g] **ou** 2 porções de queijo fresco magro Matinal (150 g) **ou** 1/2 porção de queijo mozzarella light Linessa [63 g]
- 1.5 unidades de abacate [467 g]
- 5 colheres de sopa de vinagre [40 g]
- 20 gramas de sumo fresco de limão [espremido]
- 16 gramas de rúcula crua
- 1.5 colheres de sopa de azeite [11 g]
- 6 gramas de sementes de mostarda
- 1.5 colheres de chá de pimenta preta [3 g]
- 2 embalagem de milho doce em conserva [300 g]
- 1/4 colher de chá, fino de sal [2 g]
- 1.5 unidades, com casca de cebola crua [318 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 milho doce escorrido, 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 (398 g)	% DR
ENERGIA	147 kcal	586 kcal	29 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	79 %
H. CARBONO	16 g	63 g	24 %
AÇÚCARES	3 g	10 g	11 %
GORDURA	4 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	52 %
SÓDIO	126 mg	501 mg	21 %