



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

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

10 minutos

10 minutos

5 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de morango
- 300 gramas de salada Camponesa
- 300 gramas de milho doce Continente **ou** 300 gramas de milho doce Pingo Doce
- 200 gramas de cenoura crua ralada (ripada)
- 20 gramas de manjeriço fresco
- 2 colheres de chá de pimenta branca (4 g) **ou** 2 colheres de chá de pimenta preta (4 g) **ou** 2 colheres de chá de pimenta moída (6 g) **ou** 2 colheres de café de pimenta caiena bio Vida Celeiro (2 g)
- 4 colheres de sopa de azeite (28 g)
- 20 gramas de sumo fresco de limão (espremido) (2 colheres de sopa)
- 300 gramas de croutons integrais tostados Continente **ou** 300 gramas de croutons com azeite e alho Pingo Doce
- 2 porções de queijo fresco magro Pingo Doce (120 g) **ou** 1 porção de queijo fresco magro Santiago (200 g) **ou** 1 porção de queijo fresco Continente (63 g) **ou** 2 porções de queijo fresco magro Matinal (150 g)
- 600 gramas de camarão cozido **ou** 12 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (432 g) **ou** 6 latas escuridas de atum em posta conserva ao natural Continente Equilíbrio (510 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 manjeriço 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 croutons.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (444 g)	% DR
ENERGIA	133 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	81 %
H. CARBONO	14 g	62 g	24 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	13 %
GORDURA	4 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	407 mg	1804 mg	75 %