

**SALADA DE FRANGO DESFIADO COM MANGA, QUEIJO COTTAGE, TOMATE E PEPINO (HIPOCALÓRICA)** 30 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 embalagem de queijo cottage (180 g)
- 2 unidades, tipo coração de tomate cru (428 g)
- 1 unidade de pepino cru (270 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 1 colher de sopa de vinagre (8 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 3 colheres de servir, desfiado de frango sem pele grelhado (108 g)
- 1/2 unidade de manga (172 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descascar os tomates, a manga e o pepino e corta-los em pedaços.
- 2º Retirar o queijo da embalagem e cortar em pedaços pequenos.
- 3º Adicionar os tomates, a manga e o pepino descascado ao queijo.
- 4º Temperar com uma colher de sopa de azeite, uma colher de chá de sal e com uma colher de sopa de vinagre e pimenta a gosto.
- 5º também poderá substituir esse tempero pelo molho de iogurte caseiro para salada (opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (482 g)	% DR
ENERGIA	62 kcal	300 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	61 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	342 mg	1649 mg	69 %