



## SALADA DE FEIJÃO BRANCO COM FRANGO

As saladas são o prato de eleição do tempo quente, da praia e do sol. Esta é completa e muito saborosa. Autora: Ana Amélia Fernandez

 50 minutos 6 horas 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 prato de feijão branco cozido (demolhado) [302 g]
- 2 bifés médios/grandes de peito de frango sem pele cozido [258 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 unidade de cebola crua, cortada em cubos [212 g]
- 1 unidade de pimento cru amarelo, cortado em cubos [232 g]
- 2 unidades, tipo alongado/xuxa de tomate cru, cortado em cubos [202 g]
- Sal e pimenta do reino à gosto
- coentros crus à gosto

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em uma tigela, deixe o feijão de molho por 6 horas; ou pode optar por comprar o feijão já cozido e demolhado.
- 2º Escorra, coloque na panela de pressão e cubra com água;
- 3º Leve ao fogo médio por 20 minutos, depois de iniciada a pressão;
- 4º Desligue e deixe a pressão sair naturalmente;
- 5º Abra a panela, adicione o frango e volte ao fogo médio por 10 minutos, depois de iniciada a pressão;
- 6º Desligue e deixe a pressão sair naturalmente;
- 7º Abra a panela e escorra todo o caldo;
- 8º Acrescente o azeite, a cebola, o pimentão, o tomate e então refogue por 5 minutos;
- 9º Adicione sal, pimenta e o cheiro-verde;
- 10º Distribua numa tigela;
- 11º Sirva em seguida.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (277 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	57 %
H. CARBONO	5 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	310 mg	857 mg	36 %