



SALADA VARIADA COM FRANGO E ARROZ

Uma salada óptima para os dias quentes, feita para aproveitar frango de churrasco que tinha sobrado.

 2 porções

INGREDIENTES

- 160 gramas de frango assado
- 130 gramas de arroz cozido simples
- 50 gramas de pimento cru [amarelo]
- 150 gramas de tomate cherry cru
- 50 gramas de courgette crua - ralada
- 20 gramas de rúcula crua
- 20 gramas de noz pecan
- 25 gramas de cebola roxa [crua]
- orégão seco q.b.
- 3 colheres de sopa de azeite
- vinagre de sidra q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por desfiar o frango de churrasco.
- 2º Numa saladeira coloque o frango desfiado, o arroz, o pimento amarelo cortado aos cubos, o tomate cherry cortado em quartos, a courgette ralada na parte grossa do ralado, a cebola cortada em fatias finas, a rúcula picada e as nozes pecan cortadas ao meio.
- 3º Tempere com azeite, vinagre de sidra e oregãos em folha. Misture e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DR
ENERGIA	154 kcal	482 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	53 %
H. CARBONO	8 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	9 g	30 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	88 mg	274 mg	11 %