



## SALADA PROTEICA!

Uma preparação leve e completa ;)

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1/2 prato de sobremesa de rúcula crua
- 1/2 unidade média de tomate com semente cru ou 7 unidades de tomate cereja cortados ao meio
- 1 filé pequeno de peito de frango grelhado cortado em tiras ou em cubos
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- suco de 1/2 limão
- 2 colheres de sopa de salsinha/cebolinha
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem
- sal a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Molho: misture o iogurte, o suco do limão, a salsinha, o azeite e o sal (e o que mais de tempero natural que você quiser colocar);
- 2º Adicione a alface, o tomate cortado e o frango em um prato;
- 3º Finalize e tempere com o molho de iogurte e pronto, é só se servir! =)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	38 mg	89 mg	4 %