

**SALADA DE ABACATE**

Salada de abacate ao molho de iogurte

INGREDIENTES

- 200 gramas de abacate, cru, todas variedades comerciais
- 50 gramas de tomate, vermelho, maduro, cru
- 20 gramas de cebola, crua
- 1/2 unidade pequena de iogurte, natural, leite integral, 8 g proteína por 237 ml [113 g]
- 80 gramas de frango, de corte até 8 semanas, rotisserie, grelhado, só a carne do peito
- 1 colher de chá de azeite, oliva, mesa ou cozinha [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Grelhar o peito de frango, cortar em cubos e reservar.
- 2º Cortar o abacate em cubos.
- 3º Tomate cereja cortado ao meio
- 4º Cebola roxa cortada Julienne
- 5º Salsinha picada.
- 6º Misturar todos os ingredientes. Finalizar o tempero com limão, pimenta do reino, azeite e sal.
- 7º Gergelim por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	71 mg	3 %