

SALADA DE FRANGO COM ABACATE (PARA APROXIMADAMENTE 100G)

Essa é uma receita simples, saudável e deliciosa para uma salada de frango com abacate. Você pode ajustar as quantidades dos ingredientes de acordo com as suas preferências e necessidades individuais. Lembre-se de que a porção é aproximada e pode variar dependendo da quantidade específica de cada ingrediente utilizado na preparação.

 3.7 Porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1/2 unidade pequena de abacate [185 g]
- 50 gramas de mix de Folhas Verdes
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o peito de frango em água com um pouco de sal até que esteja totalmente cozido. Depois de cozido, desfie o frango em pedaços menores.
- 2º Corte o abacate ao meio, remova o caroço e retire a polpa. Corte o abacate em cubos pequenos.
- 3º Lave e pique as folhas verdes de sua escolha (alface, rúcula, espinafre) e coloque-as em uma tigela.
- 4º Adicione o frango desfiado, os cubos de abacate e os tomates cereja cortados ao meio à tigela com as folhas verdes.
- 5º Regue a salada com um pouco de suco de limão e, se desejar, adicione um fio de azeite de oliva para temperar.
- 6º Tempere com sal e pimenta a gosto, misture bem todos os ingredientes e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	6 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	58 mg	58 mg	2 %