



SALADA DE FRANGO LOW CARB

Essa receita de salada de frango é uma opção com alto teor de proteínas e baixo de carboidratos, podendo fazer parte de uma refeição principal. Dica: sirva gelado com um mix de folhas da sua preferência.

 50 minutos 50 minutos 18 porções

INGREDIENTES

- 4 unidades médias de peito de frango sem pele [720 g]
- 2 litros de caldo de Frango Caseiro
- 10 dentes de alho [30 g]
- 10 colheres de sopa de maionese [120 g]
- 8 unidades de nozes picadas grosseiramente [40 g] [opcional]
- 6 unidades de uva cortadas ao meio [72 g] [opcional]
- 3 colheres de sopa de manjerona desidratada [5 g]
- 2 colheres de sopa de estragão desidratado [10 g]
- 3 colheres de chá de orégano desidratado [5 g]
- 1 pitada de pimenta do reino em pó
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande doure o alho com um fio de azeite. Em seguida junte o caldo de galinha caseiro e tempere com sal. Adicione o frango em cubos e cozinhe por 30 minutos. Escorra, espere esfriar, desfie e reserve.
- 2º Misture a maionese com as ervas, tempere com pimenta do reino e sal. E envolva com o frango desfiado.
- 3º Em uma travessa, adicione a mistura e se gostar coloque as uvas e nozes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	55 mg	91 mg	4 %