



## SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO (SG - SL)

 30 minutos 1 hora 5 porções

## INGREDIENTES

- 150 gramas de macarrão sem glúten
- 300 gramas de peito de frango cozido desfiado
- 1/2 unidade média de cebola [35 g]
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1 unidade média de cenoura, crua e ralada [61 g]
- 2 colheres de arroz cheias, picado de repolho roxo cru [50 g]
- milho verde cozido [100 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de sopa cheias de uva passa [36 g] - opcional
- 1/2 caixinha de creme de leite sem lactose
- 1 colher de chá de temperos secos, moídos de sua preferência : pimenta do reino, páprica, cúrcuma, orégano, noz moscada, ervas finas, chimichurri
- 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha frescas [4 g] - opcional
- Sal a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue no azeite e em fogo baixo a cebola e o alho por cerca de 5 minutos.
- 2º Acrescente os temperos secos e moídos de sua preferência
- 3º Adicione o frango desfiado, sal a gosto, misture bem e reserve.
- 4º Em um bowl grande adicione e misture as azeitonas picadas, cenoura, repolho, milho verde, as uvas passas. Aqui pode adicionar, se preferir, salsinha e cebolinha picadas cruas e/ou chimichurri.
- 5º Adicione o refogado de frango, misture bem e incorpore o macarrão cozido [tempo da embalagem], o creme de leite. Acerte o sal.
- 6º DICA: sirva com uma salada verde com tomates picados!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	334 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	22 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	14 g	24 g	31 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	96 mg	163 mg	7 %