

Lesson Emanuelly Souza

🗎 Nutricionista · 20700



SALADA DE MACARRÃO COM FRANGO (SG - SL)

30 minutos

U 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
- 3° 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
- 6° 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 %