

## Salada de Frango Low Carb Refrescante

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.

🕒 Preparação 50 minutos ⌚ Total 50 minutos 18 porções

### Ingredientes

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

### Método de preparo

1

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.

2

Misture a maionese com as ervas, tempere com pimenta do reino e sal. E envolva com o frango desfiado.

3

Em uma travessa, adicione a mistura e se gostar coloque as uvas e nozes.