

Salada Refeição Completa - Frango

Ótima opção para levar como marmita!

● Total 25 minutos 5 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras de chá, em cubos de abacate, cru, todas variedades comerciais (300 g)

ou

1 unidade média de alface americana crua (200 g)

ou

2 unidades médias de tomate (200 g)

ou

2 unidades médias de cebola (140 g)

ou

5 unidades médias de azeitona verde em conserva (20 g) - contadas em rodelinhas

ou

3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou outro de sua preferência (30 g)

ou

30 gramas de suco de limão, cru

ou

3 colheres de sopa de salsa crua (30 g)

ou

1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)

ou

2 pratos de sobremesa de rúcula crua (120 g)

ou

120 gramas de radite cru

ou

3 xícaras de chá de espinafre, cru (90 g)

ou

500 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado

ou

5 unidades pequenas de batata inglesa cozida (350 g)

ou

1 unidade grande de pimentão, amarelo, cru (186 g)

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

ou

1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

ou

20 gramas de suco de limão-galego, cru

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

Método de preparo

1

Corte a cebola em rodela finas. Em uma vasilha, cubra-a com água quente. Deixe por 5 minutos e escorra. Coloque na geladeira para resfriar. Cozinhe as batatas, escorra e descasque. Corte-as em cubos médio. Deixe esfriar bem.

2

Fatie as azeitonas. Fatie o pimentão. Reserve.

3

Corte o tomate em cubos médio. Reserve.

4

Rasgue a alface, radite/rúcula e espinafre com as mãos.

5

Retire a abacate da casca e corte em cubos médio.

6

Corte o frango em cubos pequenos (2cm x 2cm). Tempere com sal, pimenta e o suco de limão (20ml). Em uma panela antiaderente, coloque o azeite de oliva (1 clh sp rasa) e grelhe o frango. Após, retire e leve à geladeira até ficar frio.

7

Agora, misture todos os ingredientes! Guarde sob refrigeração. Dura por vários dias na geladeira.