

## Salada Variada com Abacate com Frango - Refeição

Ótima opção prato, acompanhamento, rechear sanduíches, panquecas...Você poderá trocar o frango por filé de peixe ou atum enlatado (drenado).

● Total 30 minutos 4 porções

### Ingredientes

ou	ou
2 xícaras de chá, em cubos de abacate, cru, todas variedades comerciais (300 g)	3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou outro de sua preferência (30 g)
ou	ou
1 unidade média de alface americana crua (200 g)	30 gramas de suco de limão, cru
ou	ou
2 unidades médias de tomate (200 g)	3 colheres de sopa de salsa crua (30 g)
ou	ou
2 unidades médias de cebola (140 g)	1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)
ou	ou
5 unidades médias de azeitona verde em conserva (20 g) - contadas em rodelinhas	400 gramas de filé de frango grelhado
ou	ou
5 folhas médias de repolho roxo cru (150 g)	2 xícaras de chá de croutons, natural (60 g)

### Método de preparo

- 1  
Corte o filé de frango em tirinhas e doure em frigideira antiaderente (tempere com sal, pimenta, orégano, páprica e limão). Reserve.
- 2  
Fatie as azeitonas. Fatie o repolho fininho. Reserve.
- 3  
Corte o tomate em cubos médio. Reserve. Corte a cebola em rodelas finas. Em uma vasilha, cubra-a com água quente. Deixe por 5 minutos e escorra. Coloque na geladeira para resfriar.
- 4  
Rasgue a alface com as mãos.
- 5  
Retire a abacate da casca e corte em cubos médio.
- 6  
Agora, misture todos os ingredientes! Guarde sob refrigeração. Dura por vários dias na geladeira.