

**SALADA DE QUINOA, FRANGO E ABACAXI** 5 minutos
 25 minutos
 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de quinoa crua (60 g)
- 120 gramas de peito de frango sem pele cru
- 70 gramas de tomate cherry cru
- 30 gramas de rúcula crua
- 50 gramas de abacaxi SOL
- 1/4 unidade de cebola
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- Sal q.b.
- Salsa q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a quinoa em água e sal.
- 2º Cortar o frango, o tomate e o abacaxi em cubos. Picar a cebola.
- 3º Numa frigideira, saltear o frango, o tomate e a cebola em azeite.
- 4º Juntar o frango, o tomate, o abacaxi e a rúcula à quinoa cozida.
- 5º Temperar com sal e completar com salsa picada.
- 6º Temperar com sal e completar com salsa picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (388 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	420 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	40 g	79 %
H. CARBONO	11 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	539 mg	2091 mg	87 %