



SALADA DE GRÃO DE BICO COM FRANGO

 35 minutos 35 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de frango cozido
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [328 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 unidade média de pepino [100 g]
- 10 folhas de hortelã, fresco [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os filés de frango com o alho e sal; Aqueça uma frigideira com metade do azeite, em fogo alto, e grelhe os filés de frango até dourarem; Retire os filés, deixe amornar, corte em tiras e reserve; Enquanto isso, em uma tigela, misture o grão-de-bico cozido, a azeitona preta, a cebola, o pepino, a hortelã, o suco de limão, o azeite restante e as tiras de peito de frango; Tempere com sal e então misture bem; Transfira para uma saladeira, decore como desejar e sirva em seguida

https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/comida-caseira/saladas-completas-11-receitas-que-funcionam-como-refeicoes-inteiras,1618246ba9ac83c31e11b616db81fe299gepqwfw.html?utm_source=clipboard

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (251 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	497 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	42 g	56 %
GORDURA	10 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	59 mg	148 mg	6 %