



SALPICÃO FIT

Salpicão leve que encaixa na dieta! Podendo turbinar com ervilha, repolho roxo e temperos naturais!

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de frango Desfiado [75 g]
- 1.5 colheres de sopa de creme de ricota light [30 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] **ou** 1/2 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose Atilatte [85 g]
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura [25 g]
- 1 colher de sopa cheia de milho verde em conserva [24 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o frango com a cenoura, o milho e a cebola, tempere com sal, pimenta, limão e a cebolinha.
- 2º Adicione 1/2 parte do iogurte/o requeijão/creme de ricota e mexa bem até que tudo esteja bem distribuído e cremoso.
- 3º Deixe na geladeira antes de servir para acentuar os sabores!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	26 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	87 mg	154 mg	6 %