

**SALADA MACARRÃO E FRANGO** 20 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de macarrão cozido
- 2 unidades pequenas de tomate (100 g)
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, grelhado (140 g)
- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 prato raso cheio, picada de alface americana crua (80 g)
- 80 gramas de escarola **ou** 1 prato raso cheio, picado de agrião (80 g) **ou** 1 folha de rúcula, crua (2 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Cozinhe o macarrão e grelhe o frango temperado a gosto.
- 2º Em uma tigela mistura as folhas de sua preferencia, tomates, milho e/ou outros legumes. Acrescente o macarrão e frango
- 3º Para o molho: misture o iogurte natural, 2 colheres de azeite, pimenta do reino e sal. E adicione na salada.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (517 g)	% DDR
ENERGIA	106 kcal	546 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	14 g	70 g	23 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	53 %
GORDURA	2 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	82 mg	425 mg	18 %