

SALADA TROPICAL FITVEG NUTRITION

Salada tropical nutritiva e refrescante. Elaborado pela nutricionista Marcia Pacheco.

 1 hora
 1 hora
 1 porção

INGREDIENTES

- 2 folhas médias de alface crespa crua [20 g]
- 2 folhas médias de alface roxa crua [20 g]
- 10 gramas de rúcula
- 50 gramas de macarrão cozido
- 80 gramas de frango grelhado
- 20 gramas de milho
- 15 gramas de manga
- 20 gramas de cenoura
- 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção
- 3 fatias pequenas de tomate [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Higienização das Folhas: - Lave bem as folhas de alface crespa, alface roxa e rúcula. Deixe-as de molho em água com um pouco de vinagre por cerca de 10 minutos. Enxágue e seque com papel toalha ou uma centrífuga de saladas. Reserve. 2. Cozimento do Macarrão: - Cozinhe o macarrão em água fervente com uma pitada de sal até ficar al dente [aproximadamente 8 a 10 minutos]. Escorra, passe em água fria para interromper o cozimento e reserve. 3. Preparação do Frango: - Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e temperos de sua preferência. Grelhe em uma frigideira antiaderente até dourar. Deixe esfriar levemente antes de cortá-lo em cubos ou tiras. 4. Montagem da Salada: - Em uma tigela grande ou prato raso, monte a base com as folhas de alface crespa, alface roxa e rúcula. - Adicione o macarrão integral já cozido e frio. - Espalhe o milho verde, a cenoura ralada e os tomates-cereja cortados ao meio. - Acrescente o frango grelhado e os cubos de manga. - Polvilhe a chia por cima para finalizar. 5. Finalização e Servir: - Regue com o molho de sua preferência. - Sirva imediatamente ou mantenha refrigerada até o momento de servir. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	37 %
GORDURA	5 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	18 %
SÓDIO	50 mg	138 mg	6 %