Márcia Pacheco
Nutricionista · 5078

# 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 % |