

SALADA DE FRANGO DESFIADO E BULGUR COZIDO

 1.1 Porções

INGREDIENTES

- 75 gramas de frango sem pele grelhado
- 160 gramas de bulgur, cooked
- 1 unidade de pepino cru (270 g)
- 1 unidade de beterraba (raiz) cozida sem sal (118 g)
- 50 ml de sumo de lima (1/2 lima)
- 1 colher de sobremesa de orgãos (temperar bulgur) + 1 colher de sobremesa de orégãos (temperar frango)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de sumo fresco de limão (espremido) (temperar frango)
- 1 colher de café de sal grosso (temperar frango)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o peito de frango com sumo de limão, sal e orégãos.
- 2º Numa frigideira anti-aderente quente, colocar o peito de frango e selar a carne dos dois lados (5 minutos). Tapar a frigideira e deixar cozinhar cerca de 10 minutos.
- 3º Numa taça, com água a ferver temperada com sal, colocar o bulgur cru (Seguir as instruções do fabricante).
- 4º Depois de grelhado, desfiar o frango.
- 5º Cortar a beterraba pré-cozinhada aos cubos e o pepino aos triângulos (sem pevides).
- 6º Numa taça para servir, juntar o bulgur, o frango desfiado, a beterraba e o pepino. Temperar com o sumo de lima, o azeite e os orégãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (560 g)	% DR
ENERGIA	55 kcal	309 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	49 %
H. CARBONO	5 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	1 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	38 %
SÓDIO	203 mg	1135 mg	47 %