



SALADA DE AGRIÃO COM FRANGO

INGREDIENTES

- 2 unidades de peito de frango
- 1 unidade pequena de laranja [90 g]
- 100 gramas de agrião
- 1 xícara de chá de semente de gergelim
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece esta salada de agrião por juntar todos os ingredientes necessários. Corte os peitos de frango em tiras e tempere com o gengibre, o alho em pó, a pimenta do reino e o sal. Reserve. Em uma taça coloque, o agrião e a laranja cortada em cubos pequenos. Coloque o azeite em uma frigideira e leve as tiras de peito de frango a cozinhar, até ficar dourado. Em uma outra frigideira, coloque o molho de soja, as sementes e deixe cozinhar até o molho reduzir. Junte o frango cozinhado e as sementes com o molho de soja ao agrião com a laranja. Misture tudo muito bem e está pronta a sua salada de agrião! Delicie-se com esta maravilha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	504 mg	21 %