

SALADA DE FRANGO COM UVAS E NOZES

RECEITA LIVROS DE NUTRIÇÃO.ORG [135 Kcal/porção]

1.3 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de peito de frango sem pele cru
- 50 gramas de cebola crua
- 2 gramas de sal
- 5 gramas de alho cru
- 15 gramas de noz pecan
- 20 gramas de uva seca (passas)
- 20 gramas de iogurte natural/desnatado sólido magro
- 0.02 gramas de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o frango em pequenos cubos, tempere com alho, cebola e sal e refogue o frango de preferência em uma panela tipo air fryer para não usar óleo, mas caso não seja possível fritar com um pouco de óleo;
- 2º Em uma tigela grande, combine o frango com as uvas, nozes e o iogurte magro/desnatado.
- 3º Misture bem e tempere com sal e pimenta. Consumir a salada quente ou fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DR
ENERGIA	134 kcal	269 kcal	13 %
PROTEÍNA	15 g	30 g	60 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	6 g	12 g	14 %
GORDURA	5 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	351 mg	703 mg	29 %