



## SALADA PROTEICA DE FRANGO

Para um almoço ou jantar

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (50 g)
- 1 filé pequeno de peito de frango grelhado ou assado no forno cortado em tiras ou em cubos (100g)
- 1 folha grande de alface americana crua (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de abacate cru (45 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 escumadeira média rasa, picado de repolho (15 g)
- 1 colher de sopa cheia, ralada de cenoura crua (12 g)
- 1 colher de sopa cheia de milho verde (24 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- limão espremido a gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Molho: misture o suco do limão, o azeite e o sal (e o que mais de tempero natural que você quiser colocar)
- 2º Corte o abacate em lâminas. Adicione a alface, o repolho, o tomate cortado, a cebola, a cenoura ralada, milho e o frango em um prato. No final coloque o abacate.
- 3º Dê uma leve misturada com delicadeza e sirva com o molho de azeite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (284 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	4 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	44 %
GORDURA	6 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	54 mg	152 mg	6 %