

**SALADA DE FOLHAS COM FRANGO E IOGURTE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, cru (140 g)
- 1 unidade pequena de tomate cortado em cubos, com semente (50 g)
- 3 colheres de sopa rasas de milho verde (42 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- Suco de meio limão
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- Sal e pimenta do reino à gosto
- 1 prato raso cheio de folhas da sua preferência (sugestão: alfaces americana, cresa, roxa e agrião)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o frango em tiras, tempere com sal e pimenta do reino. Em uma frigideira, acrescente 1 fio de azeite e grelhe o frango dos 2 lados.
- 2º Após higienizadas, pique as folhas conforme sua preferência e coloque em uma tigela.
- 3º Para o molho utilize o iogurte, o suco do limão, 1 pitada de sal e pimenta do reino e o azeite. Misture bem. e reserve.
- 4º Acrescente o tomate picado sobre as folhas, as tiras de frango e o milho.
- 5º Para finalizar, acrescente o molho de iogurte.
- 6º Você pode servir assim ou se preferir pode misturar para incorporar todos os ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (471 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	4 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	38 g	50 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	9 %
SÓDIO	96 mg	451 mg	19 %