



SALADA DE RÚCULA, ABÓBORA E FRANGO GRELHADO

INGREDIENTES

- 150 gramas de abóbora cabotian cozida
- 1 unidade média de tomate cru (100 g)
- 1 prato de sobremesa de rúcula crua (60 g)
- 120 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 50 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para iniciar, higienize adequadamente a rúcula e o tomate com higienizador de frutas, verduras e legumes.
- 2º Antes de cozinhar o grão de bico, deixe-o de molho por 8 horas para retirar os gases. Depois, cozinhe em água com sal.;Cozinhe a abóbora no vapor por 10 a 15min;
- 3º Após cozido, espere esfriar e monte a salada adicionando em um recipiente as folhas, o tomate cortado em formato de canoa ou fatias como preferir, o grão de bico e a abóbora;
- 4º Corte o filé de frango grelhado em fatias e adicione para acompanhar a salada.
- 5º Para finalizar, tempere com temperos naturais desidratados, azeite e limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	15 mg	1 %