



## SALADA TIPO CAESER

 10 minutos

 2 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango, sem pele, grelhado
- 2 pires cheios, picada de alface americana crua (40 g)
- 30 gramas de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sopa rasa de maionese (molho) (17 g)
- 1 colher de sopa cheia de queijo parmesão (15 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Rasgue as folhas do alface americana e acomode-as no prato
- 2º Pique o frango já grelhado e coloque por cima das folhas
- 3º O molho (iogurte + maionese) por cima a gosto
- 4º Salpique queijo parmesão ralado

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	19 g	26 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	242 mg	245 mg	10 %