

SALADA CAESAR COM O MOLHO ESPECIAL DA NUTRI



Essa receita cai bem para aquelas épocas de calor e quando a estratégia é não exagerar na janta. Um prato saboroso e fácil de fazer! O molho da receita original é feito com maionese, mas nós como somos saudáveis vamos de molho da nutri para ficar mais leve e nutritivo! Bom apetite!

 25 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de peito de frango, sem pele, grelhado (140 g)
- 3 folhas médias de alface (30 g)
- 3 folhas médias de alface (30 g)
- 3 folhas médias de alface (30 g)
- 3 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (36 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (72 g)
- 5 unidades de tomate cereja (45 g) **ou** 5 pedaços de tomate seco (50 g)
- 3 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (45 g)
- 1 unidade de pão francês torrado (50 g) *pão amanhecido
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1/2 unidade de limão espremido (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)
- 1 colher de chá de orégano (1 g)
- 1 pitada de sal à gosto (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º FRANGO - Tempere o peito de frango e grelhe na manteiga até ficar no ponto. - Corte o peito de frango em pedaços.
- 2º SALADA - Lave as folhas de alface e em um bowl de salada pique as folhas grosseiramente. - Adicione os tomates, cenoura, milho, um fio de azeite e misture tudo. Dica da nutri: Você pode complementar com bacon cortado em cubos e fritos.
- 3º MOLHO CAESAR SAUDÁVEL (DA NUTRI) - Em um recipiente, adicione o iogurte, azeite, limão, mostarda, sal e orégano. - Misture tudo até ficar homogêneo.
- 4º FINALIZAÇÃO DO PRATO - No bowl onde ficou a salada, adicione o frango em pedaços e o molho. Misture bem e por último adicione o queijo parmesão e pão torrado picado. Dica da nutri: Prefira o queijo parmesão em peça e não no saquinho que já vem ralado. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (632 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	787 kcal	39 %
CARBOIDRATOS	9 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	12 g	76 g	101 %
GORDURA	5 g	29 g	53 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	14 g	63 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	28 %
SÓDIO	297 mg	1874 mg	78 %