



Pratos Principais

Saladas

Salada de Frango com Batata Doce e Queijo de Cabra

15 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

- 4 batatas doces
- 2 c. de sopa de mel
- 1 c. de chá de sal
- 2 alfaces pequenas
- 400 g cogumelos brancos pingo doce
- 2 c. de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 4 bifes de frango pequenos
- Maggi Suculento no Forno Ervas Provençais
- 60 g queijo de cabra
- 1 laranja
- 1 c. de sobremesa de vinagre

Informação nutricional

Energia	456,6 kcal	23%*
Proteínas	34,0 g	68%*
Lípidos	12,4 g	18%*
Hidratos de Carbono	51,6 g	20%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave bem as batatas, parta-as em cubos grandes, coloque-as numa assadeira e regue-as com o mel. Salpique com o sal, envolva bem e leve ao forno até estarem assadas.
- 2 Lave bem as alfaces, escorra-as e corte-as em juliana. Lamine os cogumelos. Aqueça uma colher de azeite numa frigideira, introduza os cogumelos e os alhos picados e deixe estufar em lume brando cerca de 8 minutos.
- 3 Prepare os bifes de frango com o Maggi Suculento na Frigideira Ervas Provençais conforme as instruções da embalagem e, em seguida, corte-os em tiras. Reserve.

- 4 Numa tigela disponha a alface, as tiras de frango, a batata-doce assada, os cogumelos e o queijo de cabra finamente laminado. Regue com a mistura de sumo de laranja, uma colher de sopa de azeite e vinagre e sirva de imediato.