

Pratos Principais Saladas

Salada de Frango Grelhado, Quinoa e Laranja

20 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

PARA A SALADA:

4 bifes de frango pequenos

2 laranjas

1 manga grande

1/2 chávena de quinoa branca e vermelha

1 embalagem de rúcula

nozes q.b.

Fitness Granola NESTLÉ de Arandos e Sementes de Abóbora q.b.

sumo de 1 limão

sal e pimenta q.b.

PARA O MOLHO VINAGRETE:

1 c. de sopa de mostarda

2 c. de sopa de vinagre vinho

1/2 chávena de azeite

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	402,9 kcal	20%*
Proteínas	25,0 g	50%*
Lípidos	20,1 g	29%*
Hidratos de Carbono	33,5 g	13%*

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

Preparação

1. Comece por temperar os bifes de frango com sumo de limão, sal e pimenta.
2. Depois grelhe os mesmos numa chapa. Quando estiverem prontos, retire e corte em pedaços mais pequenos. Reserve.

3 Coza a quinoa no dobro da água temperada com sal e reserve.

4 Retire a casca às laranjas e corte em rodelas e depois as rodelas em quartos. Descasque a manga e corte em pedaços.

5 Num prato disponha a rúcula, o frago e a quinoa. Tempere com o molho vinagrete.

6 Depois disponha sobre a salada as frutas. Polvilhe com nozes picadas grosseiramente e com a granola.Molho Vinagrete: Num frasco coloque todos os ingredientes. Tempere com sal e pimenta.

7 Tape o frasco e agite o mesmo até o molho estar ligado. Sugestão: Pode reaproveitar sobras de frango assado.