

Pratos Principais | Saladas

Salada no Frasco de Ananás e Frango

15 min. | Fácil | Económico | 1 doses

Ingredientes

4 c. de sopa de iogurte NESTLÉ Grego Natural
3 c. de sopa de azeite
sal q.b.
1 rodela de abacaxi cortada em cubos
3 c. de sopa de pinhões
2 c. de sopa de cebola picada
1 bife de frango
1 folha de MAGGI Suculento na Frigideira
alface iceberg q.b.
1/2 pão

Informação nutricional

Energia	748,9 kcal	37%*
Proteínas	39,7 g	79%*
Lípidos	60,1 g	86%*
Hidratos de Carbono	12,2 g	5%*

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

Preparação

1. Começar por grelhar o bife de frango com o papiro de Suculentos na frigideira.
2. Cortar em cubos e reservar.
3. Cortar o pão em cubos e levar ao forno a 170º até dourar. Retirar e reservar.
4. Misturar o iogurte com o azeite e o sal e deitar no frasco.

5 Colocar por ordem: ananás, pinhões, cebola, frango e alface. Cobrir com os cubos de pão torrado.

6 Na hora de servir, virar para um prato e envolver bem para misturar o molho com a salada.