

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

## Salada César com Peito de Frango Crocante na Air Fryer e Croutons

 15 min. Fácil 3 doses

### Ingredientes

400 g Peito de frango  
1 embalagem MAGGI Air Fryer Crispy Cheese  
250 g de alface romana picada  
100 g crouton  
20 g de queijo parmesão ralado  
Molho à escolha

### Informação nutricional

|                     |          |     |
|---------------------|----------|-----|
| Energia             | 0,0 kcal | 0%* |
| Proteínas           | 0,0 g    | 0%* |
| Lípidos             | 0,0 g    | 0%* |
| Hidratos de Carbono | 0,0 g    | 0%* |

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

### Preparação

1. Pré-aquecer a Air Fryer: Pré-aqueça a 180°C durante 3 minutos.
2. Preparar o frango: Corte o peito de frango em tiras pequenas. Envolve com 1 colher de sopa de óleo e a misture o MAGGI Air Fryer Crispy Queijo.
3. Cozinhar o frango: Coloque o frango numa única camada e cozinhe durante 10 minutos. Mexa 2/3 vezes.  
Nota: O tempo de confeção pode variar consoante o tamanho e modelo da Air Fryer. Garante que o frango está bem cozinhado. O tempo e temperatura indicados são para uma Air Fryer com potência superior a 1700W.
4. Preparar a base da salada: Coloque a alface romana picada numa taça grande. Junte o molho e envolva bem.
5. Montar a salada: Acrescente o frango crocante, os croutons e o parmesão ralado.
6. Servir: Sirva de imediato.