

Pratos Principais | Saladas

Salada Grega de Frango

25 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

300 g de sobras de frango assado (de preferência da parte do peito)
150 g de tomate cereja
100 g de queijo feta
50 g de azeitonas pretas
200 ml de leite evaporado
sal e pimenta q.b.
4 c. de sopa de azeite
folhas de hortelã q.b.

Informação nutricional

Energia	866,8 kcal	43%*
Proteínas	54,8 g	110%*
Lípidos	65,9 g	94%*
Hidratos de Carbono	14,3 g	6%*

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

Preparação

1. Começar por lavar o tomate e cortar a meio, colocando-o no fundo de um prato.
2. Misturar com o queijo feta partido em cubos e as azeitonas. Temperar com azeite.
3. Cortar o peito do frango em fatias (ou desfiá-lo) e colocar por cima da salada.
4. Bater o leite evaporado, que deve estar bem frio, temperado de sal e pimenta.
5. Colocar colheradas de leite evaporado na salada e decorar com folhas de hortelã.