



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

<b>Energia</b>	866,8 kcal	43%*
<b>Proteínas</b>	54,8 g	110%*
<b>Lípidos</b>	65,9 g	94%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.