



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

<b>Energia</b>	748,9 kcal	37%*
<b>Proteínas</b>	39,7 g	79%*
<b>Lípidos</b>	60,1 g	86%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 170° 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.