



Pratos Principais Saladas

Salada de Frango com Parmesão

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 bife de frango
- 1 folha de MAGGI Suculento na Frigideira
- 1 cenoura
- 1/2 pepino
- 1 lata pequena de grão de bico escorrida
- raspas de parmesão q.b.
- 2 c. de sopa azeitonas
- sumo de 1/2 laranja
- 3 c. de sopa de azeite
- sal refinado q.b.

Informação nutricional

Energia	333,4 kcal	17%*
Proteínas	13,0 g	26%*
Lípidos	26,0 g	37%*
Hidratos de Carbono	12,1 g	5%*

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

Preparação

- 1 Começar por grelhar o bife de frango com uma folha de Maggi Suculento na Frigideira.
- 2 Retirar, cortar em tiras e reservar.
- 3 Com a ajuda da spiralizer, cortar o pepino com casca e a cenoura descascada, em tagliatelle.
- 4 Colocar o grão numa saladeira, cobrir com a cenoura e pepino.

- 5 Distribuir as azeitonas e o frango.
- 6 Misturar o sumo de laranja com o azeite e temperar com sal.
- 7 Regar a salada com o molho e servir.