

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 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.