

Pratos Principais | Saladas

Salada de Frango com Batata Doce e Queijo de Cabra

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 batatas doces
2 c. de sopa de mel
1 c. de chá de sal
2 alfaces pequenas
400 g cogumelos brancos pingo doce
2 c. de sopa de azeite
2 dentes de alho
4 bifes de frango pequenos
Maggi Suculento no Forno Ervas Provençais
60 g queijo de cabra
1 laranja
1 c. de sobremesa de vinagre

Informação nutricional

Energia	456,6 kcal	23%*
Proteínas	34,0 g	68%*
Lípidos	12,4 g	18%*
Hidratos de Carbono	51,6 g	20%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 180ºC. Lave bem as batatas, parta-as em cubos grandes, coloque-as numa assadeira e regue-as com o mel. Salpique com o sal, envolva bem e leve ao forno até estarem assadas.
2. Lave bem as alfaces, escorra-as e corte-as em juliana. Lamine os cogumelos. Aqueça uma colher de azeite numa frigideira, introduza os cogumelos e os alhos picados e deixe estufar em lume brando cerca de 8 minutos.
3. Prepare os bifes de frango com o Maggi Suculento na Frigideira Ervas Provençais conforme as instruções da embalagem e, em seguida, corte-os em tiras. Reserve.

4 Numa tigela disponha a alface, as tiras de frango, a batata-doce assada, os cogumelos e o queijo de cabra finamente laminado. Regue com a mistura de sumo de laranja, uma colher de sopa de azeite e vinagre e sirva de imediato.