

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Salada de Cuscuz

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 peito de frango
1 caldo de galinha MAGGI
3 c. de sopa de azeite
1 pimento laranja
1 alho francês
1 curgete
1 c. de sopa de manteiga
tomate cereja q.b.
azeitonas pretas q.b.
1 chávena de cuscuz

Informação nutricional

Energia	229,1 kcal	11%*
Proteínas	13,1 g	26%*
Lípidos	13,3 g	19%*
Hidratos de Carbono	14,2 g	5%*

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

Preparação

1. Cozer o peito de frango em água temperada com o caldo de galinha.
2. Retirar o peito de frango e deixar arrefecer. Reservar o caldo.
3. Numa frigideira, aquecer 3 colheres de sopa de azeite e saltear o pimento laranja cortado aos cubos, o alho francês em rodelas e uma courgette cortada em cubinhos, até ficarem moles.
4. Juntar o peito de frango cortado em cubos pequenos e envolver.

5 Num saladeira colocar 1 chávena de cuscuz.

6 Deitar uma colher de sopa de manteiga e uma chávena de caldo a ferver. Tapar.

7 Ao fim de 3 minutos, soltar os couscous com um garfo e juntar o frango e os legumes.

8 Adicionar tomate cereja partido em 4 e azeitonas pretas. Servir frio.