



Pratos Principais Frango

Salada de Frango e Quinoa

🕒 25 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

PARA A SALADA:

- 1 chávena de quinoa
- 2 chávenas de água quente
- 150 g de romanesco
- 2 peitos de frango
- 1 dente de alho
- 1/2 Caldo de Galinha MAGGI
- 1 limão
- 4 rabanetes
- 1 romã
- 2 c. de chá de sementes de sésamo
- 2 c. de chá de sementes de girassol
- 20 g de nozes
- 2 chávenas de espinafres e rúcula
- azeite q.b.
- sal e pimenta q.b.

PARA O MOLHO:

- 2 logurtes LONGA VIDA Magro Natural
- 2 c. de chá de alho em pó
- 2 c. de sopa de tomate seco picado
- 1 c. de chá de oregãos
- 1 limão

Informação nutricional

Energia	226,3 kcal	11%*
Proteínas	19,9 g	40%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	20,0 g	8%*

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

Preparação

- 1 Corte o frango em pequenos pedaços e tempere com o sal, a pimenta e o sumo de limão. Reserve.
- 2 Corte raminhos de romanescos e coza em água a ferver durante cerca de 5 minutos. Retire e reserve a água.
- 3 Coloque a quinoa numa frigideira pequena para tostar. Transfira para o tachinho com a água de cozer o romanescos. Tempere com sal e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos, até a água evaporar por completo. Reserve.
- 4 Coloque o azeite, o dente de alho esmagado e o caldo de galinha numa frigideira e grelhe o frango.
- 5 Para o molho, coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture até obter uma mistura homogénea.
- 6 Corte os rabanetes em fatias e remova as bagas da romã.
- 7 Envolve a quinoa com o frango, o romanescos, os rabanetes, as bagas de romã, os espinafres e a rúcula.
- 8 Torre as sementes e as nozes numa frigideira e polvilhe por cima da salada.