Entradas Salgados

Bruschetta com frango e salada fresca

15 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

4 fatias de pão torrado
500 g frango assado
500 g tomates cherry
1 pepino
3 c. de sobremesa de azeite
1 limão
1 Iogurte Natural Longa Vida da Nestle
de orégãos q.b
sal q.b

Informação nutricional

Energia	857,2 kcal	43%*
Proteínas	78,0 g	156%*
Lípidos	44,5 g	64%*
Hidratos de Carbono	38,6 g	15%*

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

Preparação

1. Torrar as fatias de pão.
2. Desfiar o frango.
3. Cortar finamente o pepino e os tomates cherry.
4. Colocar azeite, a gosto, sobre as fatias de pão.
5. Colocar o frango, os tomates e o pepino sobre as fatias de pão.

6 Colocar o molho de iogurte e ervas aromáticas.

7 Modo de preparação do molho de iogurte e ervas aromáticas:

8 Numa taça colocar o iogurte natural e juntar sumo de meio limão, 2 colheres de sobremesa de azeite, sal e orégãos q.b..

9 Envolver todos os ingredientes.