



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 Nestlé
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.