



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

<b>Energia</b>	857,2 kcal	43%*
<b>Proteínas</b>	78,0 g	156%*
<b>Lípidos</b>	44,5 g	64%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.