

Pratos Principais | Saladas

Salada de Frango com Laranja

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 2 peitos de frango
- 1 alface
- 2 laranjas
- 1 banana
- 2 c. de sopa de uvas (em passa)
- 2 ovos
- 4 cerejas
- 4 c. de sopa de maionese
- 3 c. de sopa rasas de ketchup
- 3 c. de sopa rasas manga em calda (triturada)
- 100 ml de Natas Longa Vida original

Informação nutricional

Energia	376,0 kcal	19%*
Proteínas	20,5 g	41%*
Lípidos	23,8 g	34%*
Hidratos de Carbono	20,6 g	8%*

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

Preparação

1. Lave os peitos de frango e coza-os em água temperada com sal e louro, durante 15 minutos, em lume brando.
2. Entretanto, lave as folhas de alface, escorra-as e corte-as em tiras.
3. Tire os peitos de frango do caldo de cozedura, retire a pele e os ossos e corte-os em fatias finas.
4. Prepare o molho com a maionese, o ketchup, o molho de manga, as Natas Longa Vida Original, o molho inglês, o sal e a pimenta.

5 Descasque as laranjas, corte-as às rodelas e disponha-as em forma de coroa num prato.

6 No centro coloque a alface cortada, e à volta, as fatias de peito.

7 Decore com fatias de banana, ovo cozido, folhas de hortelã, passas e cerejas.

8 Sirva a salada acompanhada com o molho.