



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.