



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Frango Desfiado com Molho de Iogurte

🕒 25 min.

👤 Fácil

💶 Económico

✂️ 2 doses

### Ingredientes

- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 50 g de cebola
- 1 copo de sumo de laranja
- 100 g de bacon

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	242,7 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	9,7 g	19%*
<b>Lípidos</b>	18,7 g	27%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,9 g	3%*

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

### Preparação

Comece a sua salada de frango cortando o bacon em juliana e salteando-o num fio de azeite até ficar crocante. Acrescente a cebola ficada e o frango desfiado.

- 2 Coloque tudo numa taça e tempere com o iogurte e com o sumo de laranja. Prove a salada de frango e retifique os temperos de sal e pimenta antes de servir, se necessário.