

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

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

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

Preparação

1. 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.