



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.