



Receitas em vídeo

Pratos Principais

## Salada César com Peito de Frango Crocante na Air Fryer e Croutons

15 min.

Fácil

3 doses

### Ingredientes

400 g Peito de frango  
1 embalagem MAGGI Air Fryer Crispy Cheese  
250 g de alface romana picada  
100 g crouton  
20 g de queijo parmesão ralado  
Molho à escolha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	0,0 kcal	0%*
<b>Proteínas</b>	0,0 g	0%*
<b>Lípidos</b>	0,0 g	0%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	0,0 g	0%*

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

### Preparação

1. Pré-aquecer a Air Fryer: Pré-aqueça a 180°C durante 3 minutos.
2. Preparar o frango: Corte o peito de frango em tiras pequenas. Envolve com 1 colher de sopa de óleo e a misture o MAGGI Air Fryer Crispy Queijo.
3. Cozinhar o frango: Coloque o frango numa única camada e cozinhe durante 10 minutos. Mexa 2/3 vezes. Nota: O tempo de confeção pode variar consoante o tamanho e modelo da Air Fryer. Garante que o frango está bem cozinhado. O tempo e temperatura indicados são para uma Air Fryer com potência superior a 1700W.
4. Preparar a base da salada: Coloque a alface romana picada numa taça grande. Junte o molho e envolva bem.
5. Montar a salada: Acrescente o frango crocante, os croutons e o parmesão ralado.
6. Servir: Sirva de imediato.