

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

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

1. 1. Pré-aquecer a Air Fryer: Pré-aqueça a 180°C durante 3 minutos.
2. 2. Preparar o frango: Corte o peito de frango em tiras pequenas. Envolva com 1 colher de sopa de óleo e a misture o MAGGI Air Fryer Crispy Quejo.
3. 3. Cozinhar o frango: Coloque o frango numa única camada e cozinha 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. 4. Preparar a base da salada: Coloque a alface romana picada numa taça grande. Junte o molho e envolva bem.
5. 5. Montar a salada: Acrescente o frango crocante, os croutons e o parmesão ralado.
6. 6. Servir: Sirva de imediato.