SALADA CAESAR SAUDÁVEL COM FRANGO

INGREDIENTES

1 caixa de Filezinho de Peito de Frango em Crosta de Grãos da Seara Nature

Salada

mix de folhas e alfaces (alface crespa e exótica, alface roxa e radicchio) – ou

outras de sua preferência

1 pepino picado, sem semente (ou outro legume da sua preferência)

200 g de palmito inteiro (pode ser pupunha)

1 punhado de folhas de manjericão

lascas de parmesão ou outro queijo

sal, pimenta e azeite

alecrim fresco ou seco

Molho

100 ml azeite de oliva

200 g de iogurte grego sem sabor e sem açúcar

suco de 1/2 limão

1 mostarda dijon ou comum

1/2 dente de alho cru ou cozido

1 colher (sopa) de molho inglês

100 g de parmesão ralado

sal e pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de alcaparras

Tomate confit

5 tomates italianos maduros picados em quatro

100 g de açúcar de coco ou outro açúcar saudável de sua preferência

1 maço de manjericão (só as folhas)

100 ml de aceto balsâmico

100 ml de shoyo light, coco aminos (shoyo de coco) ou molho tipo tamari

100 ml de azeite extravirgem

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Prepare o filezinho de peito de frango em crosta de grãos da Seara Nature assado ou frito na airfrayer conforme as intruções na embalagem

Salada

Adicione um filete de azeite de oliva extravirgem, salpique sal e pimenta

Grelhe os palmitos brevemente até ficarem dourados e deixe esfriar

Misture as folhas de alface, com os pepinos, as folhas de manjericão e as lascas de parmesão e tempere tudo com o molho abaixo

Molho

Tomates confit

Certifique

Preaqueça o forno a 200° C e asse

Na metade do tempo, abra o forno e misture

Junte todos os ingredientes e, para finalizar a salada, salpique sementes de abóbora e de girassol torradas, ou mix de nuts de sua preferência

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1395-salada-caesar-saudavel-com-frango.html