SALADA DE FRANGO LIGHT COM PALMITO

INGREDIENTES

1 peito de frango sem osso

2 dentes de alho grandes

1 xicara de blanquet de peru em cubos

2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas

1 xicara de cebola ralada fininha

1 xicara de palmito picado

1 cebola em cubos

1 limão

2 colheres (chá) de azeite

2 colheres (chá) de cheiro-verde

sal a gosto

páprica a gosto

orégano a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem o peito de frango com água e vinagre, corte em cubos e tempere com alho, cebola, orégano, paprica e sal.

Em uma frigideira, coloque o azeite e doure o alho.

Em seguida, adicione o frango e cozinhe até ficar macio.

Reserve e espere secar.

Desfie o frango.

Cozinhe o palmito e reserve.

Rale a cenoura em fatias finas.

Misture todos os ingredientes, inclusive o peito de peru, esprema o limão, adicione as azeitonas e cheiro-verde.

Se necessário, ajuste o sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15343-salada-de-frango-light-com-palmito.html