

SALADA DE FRANGO LIGHT COM PALMITO

INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem osso
- 2 dentes de alho grandes
- 1 xícara de blanquet de peru em cubos
- 2 colheres de sopa de azeitonas verdes picadas
- 1 xícara de cebola ralada fininha
- 1 xícara 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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