

SALADA MISTA LIGHT COM MACARRÃO INTEGRAL

INGREDIENTES

1º PASSO:

1º passo: 250 g de macarrão integral
200 g de filé de frango cortado em cubos
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de sopa de salsinha picada
azeite
sal, pimenta-do-reino e páprica ou o tempero que desejar (a gosto)
3 ovos cozidos

2º PASSO (COMPLEMENTOS):

2º passo (complementos): 1 tomate inteiro picado sem semente
1/2 pepino picado
50 g de peito de peru picado
5 azeitonas picadas
3 cubinhos de palmito picado
10 g de goji berry ou passas

3º PASSO:

3º passo: 1/2 manga
1 colher de sopa aveia em flocos
1 colher de sobremesa de linhaça
1 colher de sobremesa de quinoa
1 colher de mix de grãos picados
1 pote de iogurte natural

MODO DE PREPARO

1º PASSO:

1º passo: Cozinhe o macarrão e os ovos juntos, com um pouco de sal, azeite e temperos de sua preferência, até o ponto que desejar.

Escorra e reserve.

Em uma panela separada, coloque a cebola, azeite e o alho, espere dourar.

Quando estiver no ponto, acrescente o frango e deixe refogar.

Quando o frango estiver refogado, acrescente a salsinha, sal, pimenta-do-reino, a páprica ou o tempero de desejar.

Deixe por, aproximadamente, 3 minutos no fogo para o frango pegar o gosto dos temperos.

Desligue o fogo e acrescente o macarrão escorrido no frango para pegar o sabor.

Deixe reservado e comece a preparar os complementos.

Antes de juntar os complementos, o macarrão e o frango devem estar em uma temperatura baixa para não afetar o sabor dos ingredientes.

2º PASSO (COMPLEMENTOS):

2º passo (complementos): Junte todos os complementos em um recipiente de vidro, tempere com sal e azeite.

Reserve.

3º PASSO:

3º passo: Junte todos os ingredientes (fruta e fibras) em um recipiente de vidro separado dos complementos, misture bem e deixem reservados.

Não acrescenta sal e nem azeite.

FINAL:

Final: Coloque o macarrão com frango em uma travessa, junte os complementos, as frutas e as fibras.

Coloque o iogurte natural e misture bem.

Corte os ovos em 4 e coloque por cima, para enfeitar com algumas folhas de salsinha.

Eu usei também o molho rose.

Mas você pode acrescentar o molho que desejar ou se não quiser não precisa, pois o iogurte natural dá um sabor incrível.

É importante esse processo separado, pois você consegue dar sabor a cada etapa e quando junta tudo fica uma combinação super saborosa.

Sirva com um suco de fruta natural e para sobremesa uma fruta de sua preferência.

Obrigada, bom apetite!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28452-salada-mista-light-com-macarrao-integral.html>