

FICHA TÉCNICA					
Identificação					Foto
Designação da Iguaria:		Salada de Frango com Arroz Selvagem		N.proções	4
Grupo de Iguarias:		Prato Principal		Tempo Confeção:	45 min.
Quantidade	Unidade	Matéria - prima	Custo	Confeção	
400	g	Alface	0,70 €	<p>Temperar o frango com sal e pimenta a gosto. Grelhar o frango na chapa ou no fogo. Lavar a alface, o tomate e a cebola. Cortar a cebola em meias luas finas, cortar o tomate ao meio e limpar (retirar as sementes) e cortar em tiras finas. Juntar o tomate, a cebola, a alface e a rúcula numa saladeira. Desfiar grosseiramente o frango e juntar à salada. Separar a laranja em gomos, cortar os gomos aos meio e envolver tudo. Colocar azeite, cebola e alho num tacho e deixar alourar. Colocar o arroz e envolver, e de seguida colocar água a ferver. E deixar cozer em lume brando.</p> <p><b>Molho de iogurte</b>            Numa taça colocar o iogurte natural, o sumo de limão, o alho bem picado, uma colher de chá de curcuma, sal e pimenta (a gosto) e uma colher de sopa de coentros e bater tudo muito bem com a batedeira. Juntar o molho à salada.</p>	
600	g	Peito de frango	2,40 €		
5	g	Curcuma	0,17 €		
200	g	Laranja	0,21 €		
300	g	Tomate	0,41 €		
250	g	Cebola	0,20 €		
200	g	Arroz	0,15 €		
20	ml	Sumo de Limão	0,12 €		
5	g	Coentros	0,20 €		
30	ml	Azeite	0,10 €		
2	q.b	Pimenta	0,04 €		
10	g	Alho	0,08 €		
300	g	Água	0,50 €		
1		iogurte natural	1,42 €		
Custo Total			6,70 €	<p><b>Utensílios Necessários</b></p> <p>Chapa            Tábua de Corte            Faca de Legumes            Saladeira            Tacho ou Panela            Batedeira</p>	
Custo por pessoa			1,68 €		
<b>Informação Nutricional:</b>					
671,87	kcal	Energia			
13,14	g	Gorduras			
2,79	g	das quais saturadas			
120,93	g	Hidratos de carbono			
29,20	g	dos quais açúcares			
10,78	g	Fibra			
52,03	g	Proteínas			