

Almoço rápido: Salada de Frango com Abacate e Tomate



Precisando de uma receita rápida para preparar seu almoço? Esta receita é top para quem está sem tempo de preparar a refeição.

Então vamos à receita:

Ingredientes

- 2 peitos de frango cozidos e desfiados;
- 1 abacate maduro, cortado em cubos;
- 1 xícara de tomates cereja, cortados ao meio;
- 1/2 cebola roxa, fatiada em tiras finas;
- 2 colheres de sopa de suco de limão;
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem;
- Folhas de alface ou rúcula (opcional);
- Sal e pimenta a gosto;
- Sementes de gergelim torrado para decorar (opcional).

Preparando o prato

Cozinhe os peitos de frango em água fervente com um pouco de sal até que estejam totalmente cozidos. Depois, desfie os peitos de frango em pedaços pequenos.

Montando a Salada:

Em uma tigela grande, misture o frango desfiado, os cubos de abacate, os tomates cereja cortados ao meio e as tiras de cebola roxa.

Preparando o Molho:

Em uma tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, sal e pimenta. Mexa bem para combinar todos os sabores.

Finalizando:

Despeje o molho sobre a mistura de frango, abacate e tomate na tigela.

Delicadamente, misture todos os ingredientes até que estejam bem revestidos pelo molho.

Montagem e Decoração:

Se desejar, disponha algumas folhas de alface ou rúcula em pratos individuais.

Coloque a salada de frango com abacate e tomate sobre as folhas.

Decorando e Servindo:

Se desejar, polvilhe sementes de gergelim torrado por cima para adicionar um toque de crocância e sabor.

Essa salada é rápida de montar e é uma opção saudável e saborosa para uma refeição leve e equilibrada. Perfeita para um almoço ou jantar nos dias mais quentes!

Vídeo Receita

Se você prefere aprender a fazer a receita rápida assistindo um vídeo, veja o vídeo abaixo:

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)