

Salada das Ilhas

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 40 minutos

Ingredientes:

- 1 embalagem de salada Vita 150 g da VITACRESS;
- 1 embalagem de hortelã já lavada VITACRESS;
- 2 peitos de frango sem pele;
- 2 rodela de ananás;
- 1 lima;
- 1 malagueta;
- 2 colheres (de sopa) de óleo;
- 1 dl de natas;
- 3 colheres (de sopa) de maionese;
- 1 colher (de chá) de coco ralado;
- Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Corte o peito de frango em cubos e tempere-os com sal, pimenta e o sumo da lima. Misture bem e deixe repousar durante 15 minutos. Bata as natas até ficarem bem espessas. Junte a maionese e misture bem. Tempere de sal, pimenta e junte o coco, mexa e guarde no frio. Leve ao lume uma frigideira com o óleo, deixe aquecer e junte os cubos de frango escorridos. Deixe-os fritar até ficarem bem douradinhos retire e deixe arrefecer. Corte a malagueta ao meio, retire as pevides e as peles brancas e corte-a em pedacinhos. Pique a hortelã. Junte ao molho a malagueta e a hortelã e misture bem. Coloque a salada no prato, junte o frango e o ananás cortado em pedacinhos sirva com o molho e decorado a gosto.