

## RECEITA SAUDÁVEL NATALINA

# Salpicão Fit e Molho de Iogurte Natural e Mostarda



### Salpicão Fit Ingredientes

- ½ kg de peito de frango cozido, temperado e desfiado
- 2 cenouras médias raladas
- 200g de azeitonas verdes picadas 2 talos de salsa picados
- ½ pimentão verde picado em tiras
- ½ pimentão vermelho ou amarelo picado em tiras
- 2 maçãs verdes picadas em cubos e sem casca
- 100g de uva passa
- Suco de 1 limão-siciliano
- 2 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- 1 colher (sopa) de alho desidratado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cebolinha para decorar



### Modo de Preparo

Em uma panela de pressão, coloque o frango com água, sal, suco de limão e temperos. Após pegar pressão, cozinhe durante 20 minutos. Retire a água da panela e deixe o frango por mais um minuto no fogo. Depois, retire a panela do fogão e a sacuda por dois minutos, para desfiar o frango. Faça um molho com iogurte, suco de limão, sal, alho, pimenta, azeite, mostarda e mel. Em uma tigela, junte o frango desfiado com os demais ingredientes e misture o molho. Decore com cebolinha.

### Molho de Iogurte Natural e Mostarda Ingredientes

- 5 colheres (sopa) de mostarda
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 7 colheres (sopa) de creme de ricota
- 1 colher (sopa) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 copos de iogurte natural
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas desidratadas



### Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Misture o molho na mistura de frango para o salpicão.

Elaborado por: Patrícia Schmid | Nutricionista CRN10 4412