

# Alface-crespa com salpicão de frango

 1 hora e 20 minutos

**Grau de Dificuldade:** Média

**Porção:** 120 g (2 escumadeiras)

**Rendimento:** 10 porções

## Informações Nutricionais:

76,8 kcal/porção

Baixo teor de colesterol



1 peito de frango com osso  
1 receita de caldo de legumes  
1 ½ colher de sopa rasa de sal  
½ xícara de chá de ervilha fresca  
½ xícara de chá de milho fresco  
½ xícara de uva-passa preta  
1 cenoura média ralada  
1 colher de sopa de azeite  
1 lata de creme de leite light  
1 pote de iogurte natural desnatado  
1 colher de sopa de salsinha higienizada e picada  
2 talos de salsão cortado em cubos pequenos (retire a fibra dos talos)  
1 pé de alface-crespa higienizada e fatiada

Cozinhe o peito de frango no caldo de legumes (veja modo de preparo na página 191), com uma colher de sopa de sal. Deixe esfriar, desfie e reserve. Cozinhe a ervilha, o milho e a uva-passa em água fervente por 3 minutos. Reserve. Misture todos os ingredientes da receita, exceto a alface, e mexa bem até formar uma pasta de frango cremosa. Para montagem, em uma travessa, coloque o salpicão no centro e disponha a alface fatiada ao redor.

