

Salada de frango e frutas grelhadas

*Frutas grelhadas dão um toque interessante para uma salada, dica para seguirmos com nossas receitas **low carb**.*



A quarta receita **low carb** da nossa lista é um tanto quanto simples: Salada de Frango com **frutas grelhadas**. Sei que não é uma receita lá muito complexa, mas vamos combinar que ideias novas são sempre válidas, não é mesmo?

Então segue a minha dica, para quem quer variar na combinação da salada de frango, adicionando **frutas grelhadas**. A adição de uma fruta é sempre uma boa opção para diversificar sabores! Quantidades indicadas de preparo de salada para servir duas pessoas.

Salada de frango com frutas grelhadas



Ingredientes

- 3 sobrecoxas de frango (sem pele e sem osso);
- 1 pêsego (pode usar também nectarina ou ameixa);
- 50 g de queijo feta;
- 1/2 pimentão vermelho cortado em tiras;
- 1 cenoura ralada grossa;
- Folhas verdes (rúcula, alface, agrião, chicória...);
- Azeite, sal, pimenta e aceto balsâmico).

Modo de preparo

Corte as sobrecoxas de frango em 3 (grelha mais rápido!), tempere com sal e pimenta e reserve. Corte o pêsego em quatro partes e coloque em uma [frigideira grill antiaderente](#) para que doure em fogo médio. Quando estiverem dourados, remova e coloque o frango para grelhar com um fio de azeite.





Enquanto o frango grelha, lave a salada de folhas verdes, lave e corte em tiras o pimentão, descasque e rale a cenoura. Quando o frango estiver grelhado, monte o prato na seguinte sequência: folhas verdes, cenoura ralada, pimentão cortado, frango e pêssego grelhado. Finalize polvilhando queijo feta esfarelado e tempere com pimenta, azeite e balsâmico. Bom apetite!



*Para preparo de receitas mais saudáveis, o uso de uma **frigideira grill** é uma ótima opção. [Aqui neste link](#) tem diversas opções de onde comprar uma **frigideira grill antiaderente**, caso esteja querendo investir em acessórios para cozinha.*

*Para conferir todas as receitas **low carb** já postadas pelo blog, [acesse aqui!](#)*