

SALPICÃO FIT

Ingredientes:

- 450g frango desfiado
- 1 iogurte desnatado
- passas, nozes, castanhas à gosto
- meia lata de milho
- cenoura ralada
- $\frac{1}{2}$ colher sopa de mostarda

Modo de preparo:

Misture o iogurte, as passas, nozes e castanhas, o milho e a cenoura ralada.

Adicione a mostarda e por último, o frango desfiado.

Leve para a geladeira.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 238
- Proteínas: 12g
- Carboidratos: 17g
- Gorduras: 4g

