



Salada de Macarronete com Frango e Figos Frescos

## salada de macarronete com frango e figos frescos

30 min | ★★ | Prato Principal

para 6 pessoas

### ingredientes

300 g de frango

2 colheres de sopa de  
molho de soja

1 colher de sobremesa de  
vinagre de sidra

1 colher de chá de erva  
doce em pó

300 g de espargos verdes

250 g de macarronete

Água

Sal q.b.

40 g de Becel Cozinha

2 iogurtes naturais magros

0,5 limão

2 colheres de maionese  
magra

1 colher de sopa de mel

1 colher de sobremesa de  
oregãos

Pimenta de moinho

3 figos frescos

### modo de preparação (para 6 porções)

para salada de macarronete com frango e figos frescos

1. Corte o frango em tirinhas e tempere-as com o molho de soja, o vinagre e a erva-doce.
2. Elimine as pontas rijas dos espargos e corte-os em pequenos troços.
3. Coza a massa em água a ferver temperada com sal.
4. Ao mesmo tempo, aqueça metade da Becel Cozinha numa frigideira larga e salteie os espargos.
5. Retire e reserve. Deite a restante Becel Cozinha na frigideira e salteie as tiras de frango, sobre lume médio a forte até estarem douradas. Junte-as aos espargos e reserve.
6. Junte aos iogurtes o sumo do limão, a maionese, o mel e os oregãos. Tempere com uma pitada de sal e pimenta moída na altura e guarde no frigorífico.
7. Assim que a massa estiver cozida, escorra-a e junte-lhe a mistura de frango e espargos.
8. Enfeite com os figos cortados e sirva com o molho preparado.

Saboroso!