

CUZCUZ DE FIGIDEIRA DE FRANGO

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de farinha de milho amarela [80 g]
- 4 colheres de água
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- 2 colheres de sopa de frango desfiado [30 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque o cuscuz e a água em uma tigela. Mexa e deixe hidratar por 10 minutos;
- 3º Em seguida, unte a frigideira com azeite molde o cuscuz; tempera com sal e a pimenta
- 4º Leve a frigideira ao fogo baixo, tampe e aguarde 3 minutos,
- 5º Retire a tampa, coloque o frango desfiado,
- 6º Agora é só servir, bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [149 g]	% DDR
ENERGIA	230 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	43 g	64 g	21 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	137 mg	203 mg	8 %