



MASSA DE FRANGO E BRÓCOLOS

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 bifes de frango crus (200g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- 300 gramas de brócolos crus
- 2 chávenas almoçadeiras de leite de vaca UHT magro (316 g)
- 60g de queijo magro (pode ser flamengo ou mozzarella)
- Sal, pimenta, salsa q.b.
- 80 gramas de massa crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar o frango em tiras e temperar. Numa frigideira saltear com um fio de azeite.
- 2º Adicionar os dentes de alho e retificar os temperos.
- 3º Adicionar o leite.
- 4º Entretanto, à parte, cozer a massa seguindo as instruções da embalagem.
- 5º Adicionar os brócolos ao frango e cozinhar durante aproximadamente 4 min.
- 6º Adicionar o queijo ralado e a massa escorrida, e envolver. Retificar os temperos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (244 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	213 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	48 %
H. CARBONO	8 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	642 mg	1570 mg	65 %