Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

FRITATAS DE BRÓCOLOS E FRANGO

12 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de natas vegetais light/natas light ou queijo ralado magro q.b.
- Sumo de 1/2 limão
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 400 gramas de peito de frango sem pele cozido
- 8 unidades de ovo de galinha inteiro cru (624 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite (8 g)
- 500 gramas de brócolos crus
- Sal e pimenta q.b.
- 100 gramas de queijo Mozzarella Light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré aquecer o forno a 200ºC.
2º Numa taça, adicionar as natas e o sumo de limão e temperar. Reservar.
3º Triture a mozarela e reserve.
4º Descasque e triture a cebola e o alho.
5º Numa frigideira, adicione um fio de azeite e refogue a cebola e o alho.
6º Adicione o peito de frango (previamente cozido e desfiado).
7º Entretanto, coza os brócolos. Depois parta-os em pequenos pedaços e adicione ao frango.
8º Numa taça, adicione os ovos e tempere, mexendo até obter uma mistura homogénea.
9º Num pirex ou em formas, adicione: 1- Mistura de ovos 2-Mistura de frango e hortícolas 3-Queijo Ralado 4-Natas ou mais queijo ralado.
10º Leve ao forno pré-aquecido durante 15 a 20 minutos, dependendo da forma escolhida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	164 kcal	8 %
PROTEÍNA	13 g	21 g	42 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	431 mg	680 mg	28 %