



FRITATAS DE BRÓCOLOS E FRANGO

 12 porções

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 1º Pré aquecer o forno a 200°C.
- 2º Numa taça, adicionar as natas e o sumo de limão e temperar. Reservar.
- 3º Triture a mozzarella 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.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (158 g)	% DRI
ENERGY	104 kcal	164 kcal	8 %
PROTEIN	13 g	21 g	42 %
CARBOHYDRATE	1 g	2 g	1 %
SUGARS	1 g	1 g	1 %
FAT	5 g	8 g	12 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	9 %
FIBER	1 g	1 g	6 %
SODIUM	431 mg	680 mg	28 %