

FRANGO DE CARIL (SEM LEITE DE COCO)

2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 colher de sopa de coco seco, ralado (7 g)
- 200 gramas de bebida Soja Sem Adição de Açúcares (Pingo Doce)
- 150 gramas de água
- 2 colheres de chá de gengibre Biológico em Pó Prozis (3 g)
- 15 gramas de caril em pó
- 2 colheres de chá de curcuma Biológica (Raiz de Curcuma) em Pó Prozis (3 g)
- 10 gramas de farinha de coco Continente Bio
- 200 gramas de arroz cozido simples

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente envolver o frango com o coco ralado. Reserve.
- 2º Numa Frigideira/Wok colocar o leite, juntar o frango e o sal. Cozinhe por 5 min.
- 3º Juntar a água e o gengibre. Mexer, tapar e deixar cozinhar por 15 min.
- 4º Adicionar o caril e a curcuma e deixar cozinhar por mais 15min.
- 5º Entretanto dissolva a farinha de coco num pouco de bebida de soja. Adicione ao cozinhado para que o molho engrosse um pouco.
- 6º Tapar e deixar apurar por mais 5 min.
- 7º Sirva acompanhado com arroz basmati e salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (444 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	10 g	43 g	86 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	92 mg	410 mg	17 %