



DELÍCIA DE FRANGO, COGUMELOS E CAJUS

 1 porção

INGREDIENTES

- 80 gramas de frango cozido
- 100 gramas de cogumelos laminados
- 100 gramas de brócolos cozidos
- 10 gramas de castanha de caju torrada, sem sal
- 10 gramas de molho de soja
- Sumo de 1/2 limão
- 1 colher de chá de mel [8 g]
- 1 Colher de sopa de água

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer os brócolos em água a ferver, até estarem tenros. Escorrer a água e reservar.
- 2º Num copo misturar o mel, o limão e a água e reservar.
- 3º Numa wok colocar os cogumelos, regar com o molho de soja e deixar cozinhar.
- 4º Adicionar os brócolos e o frango desfiado e envolver tudo.
- 5º Adicionar os caju e a mistura de mel, limão e água e deixar cozinhar mais um pouco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (338 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	65 %
H. CARBONO	3 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	98 mg	332 mg	14 %