



## STROGONOFF DE FRANGO [MOLHO DE TOMATE]

 1 porção

### INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1/2 prato de cebola crua [100 g]
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate cru [101 g]
- 1 colher de chá de colorau/pimentão doce [2 g], sal e pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de polpa de tomate [50 g]
- 1/2 prato de brócolos cozidos [133 g]
- 1/4 prato de couve roxa crua [23 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o frango com sal e pimenta e reservar.
- 2º Numa panela juntar o azeite, o alho a cebola e o tomate e acrescentar o colorau.
- 3º A seguir colocar o frango e a polpa de tomate e deixar cozinhar por 12 minutos em lume baixo/médio.
- 4º Servir o Strogonoff com o brócolis e a couve roxa

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (485 g)	% DR
ENERGIA	52 kcal	250 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	45 mg	216 mg	9 %