



EMPADÃO DE BATATA-DOCE E FRANGO

 6 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas de batata cozida
- 500 gramas de peito de frango sem pele cozido
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 unidade média de tomate cru (135 g)
- 100 gramas de polpa de tomate Pingo Doce
- 3 colheres de sopa de salsa crua (15 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Cozer a batata-doce. 2. Amassar a batata com um processador de alimentos. E colocar metade como base, num pirex de vidro. 3. Num frigideira, adicionar o azeite, a cebola, o alho, o tomate, a polpa de tomate, o frango, a água e temperar com sal e pimenta. 4. Adicionar o preparado anterior, ao pirex com a batata-doce. 5. Cobrir todo o preparado com a outra metade da batata. E está pronto! 4. Servir com a salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (321 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	34 g	67 %
H. CARBONO	10 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	134 mg	431 mg	18 %