



VEGETAIS ASSADOS COM FRANGO

 5 horas
 20 horas
 2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango sem pele cru, cortados em cubos
- 1 Pimento cortado em cubos
- 1/4 prato de cebola cortada em cubos (50 g)
- 1 Curgete cortada em cubos (200 g)
- 100 gramas de brócolos
- 1 Tomate médio cortado em cubos (135 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- -SAL, Pimenta e Paprika a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180C°
- 2º Picar todos os vegetais em pedaços grandes, e o frango em cubos.
- 3º Colocar o frango e os vegetais numa assadeira.
- 4º Adicionar o azeite, o sal e a pimenta e a paprika. Misturar bem.
- 5º Assar por 15 minutos.
- 6º Desfrutar com arroz, massa ou salada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (466 g)	% DR
ENERGIA	58 kcal	270 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	2 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	1 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	26 %
SÓDIO	367 mg	1710 mg	71 %