



FRANGO MEDITERRÂNEO

Uma refeição fácil de fazer, rica em proteína, com baixo teor de gordura, que todos irão gostar! Combine-o com batata, quinoa, arroz ou massa e vegetais para um jantar que vai querer repetir.

 20 minutos

 1 hora

 6 porções

INGREDIENTES

- 6 Coxas de Frango (1,2 kg)
- 1 e 1/2 Colher de chá de Paprika (5g)
- 1 colher de chá, grosso de sal (8 g)
- 1/4 colher de chá de pimenta moída (1 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 unidade, com casca de cebola roxa (212 g)
- 1 unidade de currgete crua (201 g)
- 2 chávena de tomate cherry cru (300 g)
- 6 dentes de alho cru (18 g)
- 50 gramas de vinho maduro branco
- 1 cubo de Caldo de Legumes
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 colheres de chá de orégãos secos
- 2 colheres de chá de mel (16 g)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Temperar o frango com metade da quantidade de paprika, sal e pimenta. Reservar.
- 2º Adicionar o azeite numa frigideira grande, a cebola roxa, a currete e o vinho branco. Cozinhar até ficar ligeiramente macio.
- 3º Adicionar o tomate, o alho, o caldo de legumes [já dissolvido em água], o sumo de limão, os orégãos, o mel, metade da quantidade de salsa, e o restante de sal, pimenta e paprika. Cozinhar em lume médio 5 minutos.
- 4º Adicionar o frango, tapar e cozinhar por 25 minutos ou até o frango estar cozido.
- 5º Retirar o frango e cozinhar o molho por mais 5-10 minutos para ajudar a reduzir e a engrossar um pouco.
- 6º Servir o frango regado com o molho e polvilhado com a restante salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (337 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	287 kcal	14 %
PROTEÍNA	14 g	46 g	91 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	214 mg	722 mg	30 %