

ESCONDIDINHO DE FRANGO FIT (CÓPIA)

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de batata inglesa cozida (290 g)
- 70 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa rasa de queijo requeijão cremoso (15 g)
- 10 gramas de queijo mozzarella
- 3 gramas de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Cozinhe a batata e posteriormente amasse-a até ficar em uma consistência pastosa. - Cozinhe o peito de frango, utilizando temperos naturais a gosto e desfie.
- 2º - Misture uma colher de requeijão ao frango desfiado. - Em um recipiente pequeno, coloque a batata amassada formando uma camada -Logo em seguida coloque o recheio de frango. -Coloque mais uma camada da batata amassada.
- 3º - Por fim adicione a muçarela ralada e o orégano -Se preferir pode levar ao micro-ondas para aquecer/ derreter o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (388 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	10 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	39 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	45 mg	174 mg	7 %