

FRANGO COM QUEIJO E TOMATE

Frango moído com queijo muçarela, tomate e orégano

 20 horas
 20 horas
 100 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 fatia média de queijo mozzarella (20 g)
- 1 fatia média de tomate (15 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tritura o frango até que vire uma pasta;
- 2º Abre o frango e põe a fatia de queijo, orégano e fecho;
- 3º Abre o frango e põe a fatia de queijo, orégano e fecho;
- 4º Leve a uma frigideira antiaderente até que fique dourado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (1 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	1 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	20 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	118 mg	1 mg	0 %