

PRATO LEVE DE FRANGO GRELHADO COM PURÊ DE ABÓBORA E BRÓCOLIS NO VAPOR

Para o jantar

INGREDIENTES

- 100 gramas de filé de peito de frango
- Limão a gosto
- Alho a gosto
- Sal a gosto
- 120 gramas de abóbora cabotian cozida
- 15 gramas de creme de ricota light ou 15 gramas de iogurte natural
- Sal a gosto
- Noz-moscada a gosto
- 80 gramas de brócolis cozido
- 1/2 colher de chá de azeite de oliva

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Frango: Tempere o frango com limão, alho, ervas e sal. Grelhe em frigideira antiaderente ou na airfryer até dourar.
- 2º Purê: Amasse a abóbora ainda quente, misture o creme de ricota ou iogurte e tempere com sal e noz-moscada.
- 3º Brócolis: Cozinhe no vapor por 3-5 minutos, até ficar macio e vibrante. Regue com azeite e, se quiser, polvilhe limão ou alho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	279 mg	12 %