

ISCAS DE FRANGO TEMPERADAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de peito de frango em tirinhas
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma (2g)
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o frango com páprica, cúrcuma, sal e pimenta.
- 2º Aqueça o azeite e grelhe até dourar.
- 3º Sirva como petisco, acompanhado de rodela de pepino ou tomate cereja.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	1 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	22 g	29 %
GORDURA	10 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	404 mg	457 mg	19 %