

ESCONDIDINHO SAUDÁVEL DE FRANGO COM PURÊ DE BATATA-DOCE

 4.4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de batata doce
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 100 ml de leite de vaca desnatado ou sem lactose
- Sal e noz-moscada a gosto [todos os ingredientes acima serão utilizados para fazer o purê]
- 300 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 50 gramas de cebola picada [1/2]
- 1 unidade de alho cru [3 g]
- 80 gramas de tomate picado [1]
- Cheiro-verde, páprica e sal a gosto
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light [15 g] - opcional **ou** 1 colher de sopa de queijo, "cream cheese" [15 g] - opcional
- 2 colheres de sopa de queijo, parmesão, ralado [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Purê: Cozinhe a batata-doce até ficar bem macia. Amasse e misture com o leite, o azeite, sal e noz-moscada até formar um purê cremoso.
- 2º Recheio: Refogue cebola e alho no azeite, adicione o frango, tomate e temperos. Misture o requeijão light e desligue o fogo.
- 3º Montagem: Em um refratário pequeno, coloque uma camada de purê, todo o recheio e finalize com o restante do purê.
- 4º Polvilhe o queijo ralado por cima e leve ao forno 180°C por 15-20 minutos para garantir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [200 g]	% DDR
ENERGIA	139 kcal	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	8 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	29 %
GORDURA	7 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	161 mg	321 mg	13 %