nutrium

Bruna Mercês
Nutricionista · 62700

PEITO DE FRANGO DESFIADO

30 minutos
50 minutos
55 porções

INGREDIENTES

- peito de frango cru (1 kg)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 2 pitada de pimenta do reino ou a gosto
- 1 pitada de oregano ou a gosto
- 1 colher de chá de açafrão (2 g) ou a gosto
- 1/2 unidade média de cebola crua (35 g)
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- cheiro-verde (caebolinha + coentro ou salsa) a gosto
- 1 xícara de chá, picado ou fatiada de tomate, vermelho, maduro, cru (180 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º corte os filés de frango em pedaços
2º Adicione água até cobrir, tampe e deixe fervendo em fogo alto. Quando a panela de pressão apitar, coloque o fogo no mínimo e deixe cozinhando por 15-20 minutos e após isso desligue o fogo. *Não despreze o caldo do cozimento, pois será usado para temperar o frango cozido.
3º Aguarde a pressão da panela sair para abrir-la. Retire o caldo do cozimento e reserve em um recipiente a parte, pois será usado como tempero.
4º Com o auxilio de um garfo ou batedeira, desfie o frango e reserve em outro recipiente.
5º Na panela de pressão vazia, refogue os temperos bem e em seguida, adicione o frango desfiado com um pouco da água do cozimento.
6º Finalize adicionando cheiro verde a gosto. Dica: congele metade e mantenha a outra parte na geladeira para que não estrague.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (23 g)	% DDR
ENERGIA	150 kcal	34 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	25 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	250 mg	57 mg	2 %