



PEITO DE FRANGO COM HORTÍCOLAS, BATATA DOCE E GENGIBRE

 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango sem pele, corte fino
- 260 gramas de batata doce crua
- 100 gramas de aipo cru
- 100 gramas de quiabo cru
- 4 unidades de rabanete cru [56 g]
- 10 gramas de raiz de gengibre
- Orégão a gosto
- 100 gramas de abacate
- Sumo de 1 unidade de limão
- 4 gramas de sal
- 10 gramas de coentros crus a gosto
- 4 gramas de azeite (para grelhar os peitos de frango)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Marinar o peito de frango com sumo de limão e coentros.
- 2º Cozer a vapor a batata doce, o aipo o quiabo e o rabanete, juntamente com o orégão e gengibre.
- 3º Numa frigideira, aquecer o azeite e grelhar os peitos de frango (cerca de 4 minutos cada lado).
- 4º Amassar o abacate com o auxílio de um garfo, para depois acompanhar o peito de frango.
- 5º Assistir vídeo da receita no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 6º Estimativa de gasto energético (por porção): 50 minutos a correr 9,7 km/h
- 7º <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (495 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	447 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	41 g	82 %
H. CARBONO	9 g	43 g	17 %
AÇÚCARES	3 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	36 %
SÓDIO	199 mg	986 mg	41 %