



COXINHAS DE FRANGO ESTUFADAS

Um prato de carne equilibrado para almoços e jantares.

 35 minutes

 2 porções

INGREDIENTS

- 4 coxas de frango sem pele
- 1/4 de cebola + 1 dente de alho
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Polpa tomate (q.b)
- Folha de louro
- Sal - colher de chá rasa

COOKING METHOD

- 1º Fazer o refogado numa panela (cebola, alho e a colher de sobremesa de azeite). Envolver tudo e deixar alourar.
- 2º Colocar as coxas na panela
- 3º Juntar água até cobrir metade das coxas. Adicionar o louro, o sal e a polpa de tomate. Deixar apurar.
- 4º Assim que as coxas estiverem estufadas, servir.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (155 g)	% DRI
ENERGY	139 kcal	215 kcal	11 %
PROTEIN	21 g	33 g	66 %
CARBOHYDRATE	2 g	4 g	1 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	5 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	8 %
FIBER	0 g	1 g	3 %
SODIUM	791 mg	1224 mg	51 %