

**FRANGO DESFIADO**

Opção para usar nos lanches

 40 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de peito de frango
- 1 metade de cebola média
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 unidades de alho cru
- 1 colher de sopa rasa de açafrão
- 1 colher de chá de paprica
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino
- 1 xícara de chá, picada de salsa crua
- sal de ervas a gosto

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Passo 1 Em uma panela com água, cozinhe o peito de frango. Passo 2 Após cozido, escorra e desfie. Para desfiar você pode utilizar um garfo, bater na panela ou utilizar as mãos mesmo. Passo 3 Em outra panela, coloque a cebola e o alho para fritar, até que fiquem dourados. Passo 4 Em seguida, adicione o frango e os temperos. Reserve a salsa e a cebolinha. Passo 5 Se preferir mais amarelado, capriche na quantidade de açafrão. Se preferir mais avermelhado, use mais páprica. Passo 6 Quando os ingredientes estiverem bem misturados, tire a panela do fogo e adicione a salsa e a cebolinha. Passo 7 Sirva assim mesmo como guarnição ou você pode utilizar para recheios de pratos salgados.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	22 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	35 mg	35 mg	1 %