



SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA MARINADA COM LARANJA E MEL

Opção proteína almoço ou jantar

 1 hora e 35 minutos

 5 porções

INGREDIENTES

- 1 Kg de Sobrecoxa de Frango sem pele [+/- 5 sobrecoxas]
- 1/2 unidade pequena de cebola branca cortada em cubos grandes
- 2 dentes de alho amassados
- Suco de 1 laranja pêra média
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de chá de sal
- 1/2 colher de chá pimenta do reino
- 3 galhos de alecrim fresco [usar apenas as folhas]
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Fazer furos nas sobrecoxas de frango com a ponta da faca.
- 2º Em uma tigela grande, misturar os demais ingredientes. Adicionar as sobrecoxas de frango e misturar muito bem a marinada. Cobrir e deixar descansando na geladeira por pelo menos 30 minutos.
- 3º Colocar em uma assadeira a sobrecoxa de frango e toda a marinada por cima. Cobrir com papel alumínio. Aquecer o forno a 200°C por 10 minutos, colocar o frango e deixar assar por 45 minutos. Após esse tempo, retirar o papel alumínio e voltar o forno até dourar.
- 4º O frango marinado pode ser congelado ainda cru por cerca de 2 meses. Para assar, retirar do congelador direto par o forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [235 g]	% DDR
ENERGIA	163 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	38 %
GORDURA	10 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	465 mg	872 mg	36 %