

**MEDALHÃO DE FRANGO** 6 porções**INGREDIENTES**

- 700 gramas de filé de frango em cubos grandes cru
- 300 gramas de bacon em fatias finas
- 5 unidades de alho cru (15 g)
- 1 colher de chá de tempero em pó de urucum, conhecido como colorau
- 1 unidade de limão espremido
- sal á gosto
- 5 colheres de chá de azeite de oliva ou óleo (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere os filés de frango com o alho, o colorau, limão, azeite e sal e deixe descansar por 30 minutos.
- 2º Abra cada fatia de bacon e coloque por cima o file de frango e o presunto e enrole os medalhões e prenda com um palito.
- 3º Em uma frigideira untada de azeite ou óleo, coloque para fritar em fogo baixo virando de vez em quando ou uma melhor opção: leve para assar forno médio, até dourar por completo, ou na airfryer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (184 g)	% DDR
ENERGIA	269 kcal	493 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	30 g	55 g	73 %
GORDURA	15 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	1013 mg	1859 mg	77 %