



EMPADA DE FRANGO E COGUMELOS

 10 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 200g peito de frango sem pele
- 1c. sobremesa de azeite [4 g]
- 1c. chá rasa de sal [6 g]
- Pimenta preta, noz moscada, tomilho, alecrim, louro
- 1 cebola
- 150g cogumelos brancos
- 10g crème fraiche
- 1c. chá de farinha de trigo
- 5g mostarda com sementes
- 150g massa folhada
- 1 ovo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Levar ao lume o peito de frango partido com azeite. Temperar com sal, pimenta, noz moscada, louro e tomilho.
- 2º Adicionar a cebola laminada e os cogumelos aos cubos.
- 3º Juntar o crème fraiche, farinha, mostarda e um pouco de água se for necessário.
- 4º Deixar em lume brando, para ajustar a textura do molho.
- 5º Numa assadeira, colocar o frango e cobrir com massa folhada. Pincelar com ovo. Colocar um ramo de alecrim no topo.
- 6º Levar ao forno a 220°C até dourar, cerca de 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [220 g]	% DR
ENERGIA	125 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	45 %
H. CARBONO	7 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	339 mg	745 mg	31 %