



## FRANGO À BRÁS

Receita super versátil que pode ser feita com frango, bacalhau, pescada, camarão ou outra proteína à escolha.

 15 minutos 30 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 380 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1.5 unidades de alho francês cru (248 g)
- 4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de chá de pimenta preta (2 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o frango com sal, alho e temperos a gosto (sugestão: folha de louro)
- 2º Cortar as cebolas em rodela finas
- 3º Cortar as cebolas e o alho francês em rodela finas e reservar
- 4º Após cozido, desfiar o frango e reservar
- 5º Numa frigideira ou tacho colocar o azeite e a cebola, um dente de alho e o alho francês para refogar
- 6º Adicionar o frango desfiado no refogado
- 7º Com o lume brando adicione os ovos e mexa até cozinhar
- 8º Por ultimo adicione a salsa e retifique os temperos se necessário

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (298 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	67 %
H. CARBONO	1 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	256 mg	765 mg	32 %