



CARIL DE FRANGO E LEGUMES

Receita de comida de conforto, rica em proteína e sem uma quantidade elevada de gordura. Sugiro acompanhar com arroz branco ou esparguete cozido

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 unidade, de cebola crua [212 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 4 unidades de cogumelos crus [60 g]
- 1/3 unidades de courgette crua [110 g]
- 1/2 unidade, vermelha de pimento cru [116 g]
- 3 colheres de sopa de polpa de tomate [30g]
- Vinho branco q.b
- 500 gramas de peito de frango sem pele cru (em cubos)
- 40 gramas de natas soja light Alpro Soya ou 40 gramas de natas light
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- Pimenta moída q.b.
- 1 colher de sobremesa rasa de paprika [3g]
- 1 colher de sobremesa rasa de caril em pó [3g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho ou frigideira começar por adicionar o azeite (dica: juntar um pouco de água) e refogar o alho e a cebola picadas
- 2º Adicionar o pimento cortado em cubos pequenos e deixar refogar também
- 3º Juntar a curgette em cubos, os cogumelos picados ou laminados e o frango
- 4º Temperar com a polpa de tomate, o vinho branco, sal e as especiarias
- 5º Deixar cozinhar em lume brando até o frango estar completamente cozinhado, se necessário adicionar um pouco de água
- 6º Adicionar as natas e deixar apurar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (259 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	195 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	64 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	277 mg	719 mg	30 %