

PRATO MAROMBA

 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango, picado ou triturado
- 300 gramas de batata doce cozida e picada
- 150 gramas de cogumelo, picado
- 1 unidade pequena de pimentão verde cru [38 g] picado
- 1 unidade grande de cebola picada [150 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 unidades médias de tomate picado [200 g]
- 5 folhas médias de couve manteiga crua picada [100 g]
- 4 unidades de ovo de galinha batido [180 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g]
- orégano a gosto
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º frite a cebola em uma panela untada com óleo de coco. Acrescente o frango e deixe tostar um pouco, mexendo sempre.
- 2º coloque os demais ingredientes, menos o ovo. Misture bem e tampe por 3 minutos.
- 3º pegue uma forma de bolo, unte com óleo de coco e coloque a mistura. Jogue os ovos por cima e mexa bem.
- 4º Leve ao forno na temperatura mínima de 25 a 30 minutos, até os ovos terem assado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [336 g]	% DDR
ENERGIA	77 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	6 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	33 %
GORDURA	2 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	42 mg	140 mg	6 %