

**RECEITA-- ESCONDIDINHO DE FRANGO**

Receita versátil para seu jantar ou almoço;

 40 minutos 40 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas de batata-inglesa cozida amassada- 03 colheres de sopa
- 60 gramas de frango cozido e desfiado - 03 colheres de sopa
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Está é uma receita de porção individual; podendo aumentar o tamanho da receita para um único preparo para armazenar e deixar pronto na geladeira;
- 2º Primeiramente cozinhe as batatas e depois amassar com um garfo ou outro utensílio que precisar ( pode ser batata doce ou mandioca); Reserve;
- 3º Cozinhe o peito de frango com seus temperos á gosto ( optar pelos naturais). Depois de cozido desfie com auxilio de um garfo, ou processador; Reserve;
- 4º Agora em um refratário, transfira o frango já temperado e desfiado, adicione 01 colher de sopa de requeijão light ( opcional) para trazer uma cremosidade. Cubra o frango com o purê da batata escolhida; polvilhe um pouco de orégano por cima. Está pronto; Opcional por cima queijo light ralado;

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (136 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 148 kcal  | 202 kcal           | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 10 g      | 14 g               | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 14 g      | 19 g               | 25 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 7 g                | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 7 %   |
| SÓDIO              | 58 mg     | 79 mg              | 3 %   |