



ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE

Escondidinho de peito de frango desfiado com pure de batata doce

 25 minutos

 45 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 30 gramas de tomate com semente cru [aprox. 1 colher de sopa cheia]
- 30 gramas de cebola [aprox. 1 colher de sopa cheia]
- 2 dentes de alho [6 g]
- 1 colher de sopa rasa de requeijão [15 g]
- 100 gramas de batata doce cozida
- 1 colher de sopa rasa de manteiga [7 g]
- 80 ml de leite de vaca desnatado
- 30 gramas de mussarela [aprox. 02 fatias]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparo do recheio: 1- Cozinhar o peito de frango em panela de pressão por aprox. 20min. 2- Desfiar bem miudinho (pode usar processador ou liquidificador). 3- Refogar o peito de frango desfiado com alho, cebola, tomate e temperos e acrescentar o requeijão [Reserve]
- 2º Preparo do purê: 1-Passar a batata doce cozida por um espremedor ou amassador. 2- Refogar com a manteiga e o leite 3- Acertar o sal à gosto.
- 3º Montagem: 1- Cobrir o recipiente [500ml] com a metade do purê. 2- Acrescentar o recheio de frango. 3- Adicionar 1 fatia de queijo. 4- Cobrir com o restante do purê. 5- Adicionar a outra fatia de queijo. 6- Levar ao forno para gratinar .
- 4º Observações: Essa receita pode ser montada em embalagens de alumínio ou plástico descartável e pode ser congelada por 3 meses. Para congelamento montar e levar ao freezer. Tirar do freezer e levar direto ao forno ou microondas.
- 5º Dados nutricionais por porção de 350gr: 423 kcal- 17g gordura - 25g carboidrato - 42g proteína - 3g fibra.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DDR
ENERGIA	121 kcal	423 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	7 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	42 g	56 %
GORDURA	5 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	97 mg	340 mg	14 %