



ROCAMBOLE DE BANANA DA TERRA RECHEADO COM FRANGO

 1 hora

INGREDIENTES

- 300 gramas de frango desfiado com iogurte natural
- 200 gramas de banana da terra crua
- 3 fatias medias de queijo muzzarella [60 g]
- 2 gramas de óregano

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Assar uma banana da terra GRANDE, com casca, (+/- 200g) até que fique preta por fora e a casca se parta.
- 2º Descascar ela ainda quente, com cuidado amassar ela com ajuda de um garfo em cima de um plástico filme, para facilitar enrolar. Formará uma camada de "massa".
- 3º Adicionar o frango, mussarela e orégano.
- 4º Enrolar em formato de rocambole. Levar para assar com um pouco de manteiga, sal e orégano por cima. Deixar no forno até que fique levemente dourada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	342 mg	14 %