

ESPAGUETE DE CENOURA COM GENGIBRE E FRANGO

Prato principal

🕒 30 minutos

🕒 30 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 2 filés de peito de frango [180 g]
- 1 unidade de limão [67 g]
- 4 unidades médias de cenoura crua [480 g]
- 2 colheres de café de azeite de oliva extra virgem [2 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 pedaço de 2 centímetros de gengibre [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os filés de frango em cubos e tempere com o suco de limão.
- 2º Rale as cenouras em forma de espaguete. Se você tiver o utensílio apropriado para isso, ótimo. Caso não tenha, use um ralador comum e rale as cenouras no sentido do comprimento.
- 3º Aqueça uma frigideira grande e coloque nela o azeite, o alho picado e, em seguida, o frango. Deixe-o dourar.
- 4º Descasque o gengibre com o auxílio de uma colherzinha (é melhor do que usar uma faca) e rale-o.
- 5º Adicione o gengibre na frigideira e, depois, o espaguete de cenoura.
- 6º Refogue rapidamente e sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [186 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	21 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	21 mg	39 mg	2 %