

**BOLONHESA DE FRANGO** 25 minutos**INGREDIENTES**

- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1/4 prato de cebola crua (50 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de polpa de tomate Compal
- 100 gramas de massa cozida

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Partir o frango em pedaços pequenos e tritirá-lo na trituradora.
- 2º Picar cebola e alho e colocar num tacho com 1 c.sopa de azeite e 1 c.sopa de água.
- 3º Acrescentar a carne, regar com um pouco de vinho e acrescentar um pouquinho de piri-piri. Acrescentar polpa/tomate ralado, orégãos e sal. Deixar cozinhar 10 minutos, acrescentando água se necessário para acertar a consistência do molho.
- 4º Cozer esparguete cerca de 10 minutos com sal qb. Escorrer a massa espaguete, colocar o molho com a carne e polvilhar com orégãos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	19 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	86 mg	4 %