



FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRES E FETA

Os peitos de frangos não precisam de ser aborrecidos, experimente recheá-los com legumes!

 10 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de galinha ou frango cru (540 g)
- 200 gramas de espinafres crus
- 50 gramas de cheese, feta
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 gramas de sal grosso
- 2 gramas de pimenta em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2º Numa frigideira salteie num fio de azeite o alho e os espinafres, até perderem a água. Reserve.
- 3º Numa taça a adicione a mistura de espinafres e o queijo feta desfeito. Misture.
- 4º Faça um corte ao longo dos peitos de frango de modo a criar uma bolsa.
- 5º Recheie a bolsa com a mistura.
- 6º Numa frigideira com um fio de azeite, sele os peitos de frango por 3 minutos em ambos os lados.
- 7º Coloque os peitos no forno por 20 minutos cobertos com papel de alumínio e 10/15 minutos destapados.
- 8º Desfrute.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (201 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 147 kcal | 295 kcal | 15 % |
| PROTEÍNA | 22 g | 45 g | 90 % |
| H. CARBONO | 1 g | 1 g | 0 % |
| AÇÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 5 g | 11 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 18 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 6 % |
| SÓDIO | 265 mg | 532 mg | 22 % |