



CARIL DE FRANGO

Caril de frango com queijo quark

 25 minutos 1 hora 3 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 15 gramas de caril em pó
- 10 gramas de polpa de tomate - 100%
- 200 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para esta receita pode usar peitos de frango em cubos grandes ou frango inteiro cortado em pedaços, mas deve retirar a pele.
- 2º Colocar o azeite no fundo do tacho. Quando estiver quente juntar a cebola e os alhos picados e deixar alourar um pouco.
- 3º Adicionar a courgette em rodela, o caril em pó e a polpa de tomate. Envolver muito bem e deixar cozinhar uns 4 a 5 minutos, mexendo com regularidade.
- 4º Juntar os pedaços de frango e temperar com um pouco de sal grosso e coentros picados. Tapar o tacho e deixar cozinhar por 30 minutos.
- 5º Em seguida adicionar o queijo quark, envolver bem e deixar levantar fervura por 2 ou 3 minutos. Retirar do lume e servir polvilhado de coentros.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [384 g]	% DR
ENERGIA	67 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	84 %
H. CARBONO	2 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	8 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	243 mg	933 mg	39 %