



VEGETAIS ASSADOS COM FRANGO

 5 horas 20 horas 2 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango sem pele cru, cortados em cubos
- 1 Pimento cortado em cubos
- 1/4 prato de cebola cortada em cubos [50 g]
- 1 Curgete cortada em cubos [200 g]
- 100 gramas de brócolos ou espinafres ou couve coração
- 1 Tomate médio cortado em cubos [135 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- -SAL, Pimenta e Paprika a gosto
- 1 unidade de cenoura crua [60 g]
- 1 lata de cogumelos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180Cº
- 2º Picar todos os vegetais em pedaços grandes, e o frango em cubos.
- 3º Colocar o frango e os vegetais numa assadeira.
- 4º Adicionar o azeite, o sal e a pimenta e a paprika. Misturar bem.
- 5º Assar por 15 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [546 g]	% DR
ENERGIA	52 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	84 %
H. CARBONO	2 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	9 %
GORDURA	1 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	31 %
SÓDIO	349 mg	1907 mg	79 %