

Joana Augusta Meneses Ferreira

Nutricionista · 2735N



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)
- -SAI, Pimenta e Paprika a gosto
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 lata de cogumelos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueçer 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.
- 4° Adicionar o azeite, o sal e a pimenta e a paprika. Misturar bem.
- 5° 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 %