

**BIFES DE FRANGO/PERU RECHEADOS** 4 porções**INGREDIENTES**

- 500g de peito de frango [5-6 bifés pequenos/médios]
- 4 fatias de queijo flamengo light [80 g]
- 100g de hortícolas verdes - p.e. espinafres, grelos, agrião, couve - Pode ser crus ou salteados
- Sal, pimenta, alho e oregãos q.b.
- Sumo de 1 limão
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Marinar os bifés de frango - sumo de limão, sal, pimenta, alho em pó e oregãos - aproximadamente 30min.
- 2º Estender os bifés e rechear com o queijo e os hortícolas.
- 3º Enrolar e se necessário prender com palito.
- 4º Levar ao forno a 180/200°C durante aproximadamente 35 min - temperar novamente e adicionar se quiser um fio de azeite.
- 5º NOTA: Acompanhar com arroz e hortícolas a gosto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [188 g]	% DR
ENERGIA	108 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	19 g	36 g	73 %
H. CARBONO	0 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	4 %
SÓDIO	916 mg	1718 mg	72 %