



FRANGO AO LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

- 1.5 peitos pequenos de frango cozido (210 g)
- 1/2 unidade de limão (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de manteiga (19 g)
- Sal e pimenta a gosto!
- 1/2 xícara de chá de cheiro verde picado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece picando o frango em cubos e temperando com o suco e raspas do limão, sal e pimenta.
- 2º Leve para refogar com a manteiga em uma frigideira até que ganhe um aspecto dourado.
- 3º Finalize com cheiro verde!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	144 mg	6 %