



ISCAS DE FRANGO COM REPOLHO REFOGADO

Prato Principal

 1 hora e 20 minutos

 1 hora e 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 70 gramas de filé de frango cru
- 1 xícara de chá, pedaços de repolho, cru (70 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola crua (10 g)
- 5 gramas de limão
- 5 gramas de óleo de soja
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 fatia média de tomate com semente cru (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Higienizar adequadamente o repolho e cortá-lo em tiras. Reserve. Descongelar o filé de frango, cortar em tiras e temperar com alho, limão e sal. Refogar o frango nos outros temperos numa panela aquecida com óleo. Quando estiver quase pronto, adicione o repolho em tiras e deixar cozinhar por mais 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	125 mg	112 mg	5 %