

**FRANGO XADREZ** 16 porções**INGREDIENTES**

- 1000 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade grande de pimentão vermelho cru (87 g)
- 1 unidade grande de pimentão verde cru (87 g)
- 1 unidade grande de pimentão, amarelo, cru (186 g)
- 100 gramas de amendoim moído
- 1 unidade grande de cebola (150 g)
- 6 colheres de sopa de shoyu (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho (20 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 250 ml de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela com 2 colheres de azeite ou óleo de soja, doure o frango. Depois de cozidos os cubos de frango, acrescente a cebola e os pimentões.
- 2º Quando os ingredientes adicionados já estiverem cozidos, dissolva o amido de milho em um copo com um pouco de água. Na panela acrescente o shoyu, água e o amido de milho dissolvido e mexa até engrossar.
- 3º Quando estiver tudo cozido, desligue a panela e coloque o amendoim. Acrescente sal e pimenta do reino se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	18 g	22 g	29 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	252 mg	307 mg	13 %