

FRANGO DESFIADO

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de peito de frango, sem pele, cozido [270 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 2 unidades médias de cebola crua [140 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 unidade grande de tomate com semente cru [150 g]
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua [6 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na panela de pressão cozinhe o peito de frango sem pele. Depois de cozido, desfie e reserve.
- 2º Em uma panela, refogue o alho e cebola com azeite. Adicione o tomate picado e deixe cozinhar até desmanchar levemente.
- 3º Coloque sal e temperos naturais do seu gosto, como: açafrão, páprica, manjeriço, mostarda em pó, colorau e entre outros.
- 4º Adicione o frango desfiado e refogue, se necessário acerte o sal e temperos. Finalize com a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	408 mg	17 %