






FRANGO DESFIADO

 5 minutos
 30 minutos
 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de peito de frango, sem pele, cozido (270 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 colher de sopa cheia, tiras de tomate com semente cru (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, açafraão (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Na Panela de Pressão Tempere o frango com a cebola, tomate, Orégano, sal e açafraão . Adicione a água, ligue o fogo e cozinhe por uns 20 minutos . Desligue o fogo, aguarde 10 minutos, e retire a pressão. Abra a panela e retire o caldo. Feche a panela novamente e ainda quente. Chacoalhe com força a panela, de um lado para o outro para poder desfiar o frango (umas 10 vezes), segurando pelo cabo e na outra extremidade. Abra a panela e você vai ver que o frango já está praticamente todo desfiado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	1 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	27 g	43 g	57 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	80 mg	127 mg	5 %