



## COGUMELOS RECHEADOS COM FRANGO

Pode substituir o frango por peru ou outra carne [pode alterar a composição nutricional] - ou sobras de frango assado, por exemplo

 2 porções

## INGREDIENTES

- 2 cogumelos portobello (~300g)
- 200 g de frango picado
- 20 g de pimento vermelho picado
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 100 g de polpa de tomate [sem adição de açúcares ou óleos]
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 40 g de queijo mozzarella light
- 1 colher de sobremesa de paprica
- 1 colher de chá de cominhos
- Pimenta preta q.b.
- 1 colher de sopa de molho de soja
- Orégãos q.b.
- Pode ser adicionado sal, com moderação [ex.: 1 colher de chá rasa no máximo]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar os cogumelos e secar gentilmente com papel absorvente ou pano
- 2º Cortar o pé do cogumelo, picar e reservar
- 3º Num tacho/frigideira, colocar o azeite e 2 c. de sopa de água e deixar aquecer
- 4º Saltear a cebola, alho e pés dos cogumelos e pimentos picados
- 5º Adicionar polpa de tomate, 100ml de água, especiarias e molho de soja, mexer e deixar engrossar um pouco
- 6º Adicionar o frango picado e o sal, e mexer
- 7º Mexer até frango estar cozinhado e apagar lume
- 8º Colocar o preparado por cima dos cogumelos
- 9º Finalizar com o queijo mozzarella e oregãos a gosto
- 10º Colocar no forno durante 15 minutos [tempo pode variar conforme os fornos]

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (449 g)	% DR
ENERGIA	57 kcal	256 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	68 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	8 g	8 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	330 mg	1484 mg	62 %