

FRANGO MARINADO NO IOGURTE E CURRY

Frango pode ser temperado para ser feito no mesmo dia ou armazenado na no freezer já temperado para quando houver necessidade

4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 5 gramas de açafrão cru
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 2.5 colheres de sopa de azeite de oliva (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os frangos em filés ou iscas
- 2º Em um pote, misture o iogurte, 1/2 colher de sopa de azeite, açafrão, pimenta.
- 3º Acrescente os frangos, misture bem e deixe marinar na geladeira em recipiente tampado por 30 minutos. Se desejar congelar, coloque em sacos plásticos herméticos (podem ser armazenados por até 3 meses e descongelados de um dia para o outro na geladeira).
- 4º Leve uma frigideira ao fogo com 2 colheres de sopa de azeite. Retire os frangos do molho, escorrendo bem, tempere com sal a gosto e deixe dourar dos dois lados (cerca de 2 minutos cada lado)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	16 g	22 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	53 mg	53 mg	2 %