



BIFES DE FRANGO COM "ESPARGUETE" DE COURGETTE

Delicioso sem complicar demais. Tirado de <https://www.instagram.com/carmocabralnutricionista/>

 2 porções

INGREDIENTS

- 400 grams of peito de frango sem pele cru
- 1 unidade, com casca of cebola crua [212 g]
- 10 cogumelos médios frescos laminados [150 g]
- 2 unidades of courgette crua [664 g]
- 4 colheres de sopa of nata [30 g]
- 3 colheres de sopa of azeite [21 g]
- 1 colher de chá rasa, fino of sal [5 g]
- 1/2 colher de chá of pimenta preta [1 g]

COOKING METHOD

- 1º Lavar bem a courgette e cortar as pontas duras. Espiralizar em forma de esparguete com a lâmina apropriada.
- 2º Saltear a courgette em azeite, sal e pimenta.
- 3º Saltear os bifes de frango com cebola, cogumelos e natas biológicas.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (698 g)	% DRI
ENERGY	64 kcal	446 kcal	22 %
PROTEIN	8 g	56 g	111 %
CARBOHYDRATE	1 g	10 g	4 %
SUGARS	1 g	8 g	9 %
FAT	3 g	19 g	27 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	5 g	25 %
FIBER	1 g	6 g	24 %
SODIUM	164 mg	1147 mg	48 %