

**BARQUINHOS DE COURGETTE COM FRANGO E QUEIJO** 3 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de courgette crua (996 g)
- 300 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal (7 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída
- 3 colheres de sopa de queijo Parmesão (30 g)
- 3 colheres de sopa de queijo mozzarella (30g)
- Especiarias a gosto
- 150 gramas de polpa de tomate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 200 °C
- 2º Preparar os courgettes: Cortar cada courgette a meio e retirar o interior com uma colher. Colocar todas as metades numa base de ir ao forno e colocar um fio de azeite em cada uma. Levar ao forno durante 15 minutos ou até ficarem ligeiramente mais moles
- 3º Preparar o frango: Cortas os peitos de frango em cubos pequenos (se já não estiverem). Colocar uma frigideira no fogão e colocar 1 colher de sopa de azeite. Adicionar os cubos de frango, temperos a gosto, sal e pimenta.
- 4º Deixa o frango saltear durante 8-10 minutos e adicionar a polpa de tomate. Envolver durante 2 minutos.
- 5º Retirar os courgettes do forno e colocar o recheio de frango. Adicionar o queijo parmesão e mozzarella no topo (ou outros queijos a gosto).
- 6º Levar ao forno mais 5 minutos até o queijo ficar dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (492 g)	% DR
ENERGIA	56 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	36 g	72 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	231 mg	1137 mg	47 %