



ALMÔNDEGAS DE FRANGO

Jantar

 45 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de peito de frango
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 1/2 colher de sopa de amido de milho
- 1 e 1/2 colher de sopa de azeite de oliva
- 3 xícaras de chá de ervilha torta fresca
- Gomos de 1 laranja
- Sal marinho e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Tempere o peito de frango com o sumo de limão por 10 minutos.
- 2º Escorra e triture-o, em um processador, junto com a salsinha, o amido de milho, o sal marinho, a pimenta do reino moída na hora e 1 colher de sopa de azeite de oliva.
- 3º Faça as almôndegas com 1 colher de sopa do frango triturado e temperado, enrolando com as mãos.
- 4º Grelhe as almôndegas em uma frigideira antiaderente até que fiquem douradas de todos os lados. Reserve-as.
- 5º Na mesma frigideira, refogue a ervilha torta com 1/2 colher de sopa de azeite de oliva por 3 minutos. Tempere com sal marinho e pimenta do reino moída na hora. Por fim, adicione os gomos de laranja.
- 6º Sirva o refogado com as almôndegas grelhadas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	123 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	76 mg	115 mg	5 %