



FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRES E FETA (CÓPIA)

Os peitos de frangos não precisam de ser aborrecidos, experimente recheá-los com legumes!

 10 minutos

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de galinha ou frango cru (540 g)
- 200 gramas de espinafres crus
- 50 gramas de cheese, feta
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 gramas de sal grosso
- 2 gramas de pimenta em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2º Numa frigideira salteie num fio de azeite o alho e os espinafres. Retire para uma rede e retire com a ajuda de um garfo a água em excesso. Reserve.
- 3º Numa taca a adicione a mistura de espinafres e o queijo feta desfeito. Misture.
- 4º Faça um corte ao longo dos peitos de frango de modo a criar uma bolsa.
- 5º Recheie a bolsa com a mistura.
- 6º Numa frigideira com um fio de azeite, sele os peitos de frango por 3 minutos em ambos os lados.
- 7º Coloque os peitos no forno por 20 minutos cobertos com papel de aluminio e 10/15 minutos destapados.
- 8º Desfrute.
- 9º Desfrute.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DR
ENERGIA	147 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	22 g	45 g	90 %
H. CARBONO	1 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	265 mg	532 mg	22 %