



FRANGO XADREZ COM ABOBRINHA FIT - FRAN

Esta é uma ótima preparação para o Jantar, pois não conter grande quantidade de carboidratos. Também é uma preparação ótima para fazer pequenas porções e congelar para montar as marmitas. Contudo, se for colocar nas marmitas, troque o pimentão verde da receita por pimentão Amarelo ou Vermelho [assim a receita irá ter um prazo de validade maior].

 40 minutos 1 hora 8 porções

INGREDIENTES

- 1 peito grande de frango cozido (270 g)
- 100 gramas de brócolis cru
- 1 unidade média de cebola (70 g) cortada em pedaços grosseiros
- 1 unidade pequena de pimentão (38 g) cortado em pedaços grosseiros
- 1 unidade pequena de cenoura (46 g) cortada em rodela
- 2 colheres de sopa de Shoyu
- 1 unidade média de abobrinha crua cortada em cubos
- 1 colher de chá cheia de amido de milho (7 g)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte os legumes em pedaços médios, bem como o frango em cubos. Corte a cenoura em rodela e deixe cozinhar à vapor. Em uma outra panela refogue o frango em um fio de azeite com a cebola e o pimentão. Quando estiverem levemente macios adicione o brócolis, a abobrinha e o broto de bambu. E, logo em seguida, a cenoura já cozida. Misture tudo muito bem. Dissolva o amido em água e acrescente o shoyu. Misture esse líquido junto aos ingredientes da panela e mexa delicadamente. Deixe cozinhar até que os legumes estejam al dente ou no tempo de cozimento da preferência. Desligue o fogo, acrescente 2 colheres de sopa de farinha de linhaça. Por fim, coloque os amendoins e sirva a seguir acompanhado de arroz integral cozido ou arroz 7 grãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	14 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	309 mg	247 mg	10 %