

BIFINHOS DE FRANGO GRELHADO COM MARINADA DE LIMÃO 3 porções

INGREDIENTES

- 3 bifes médios de peito de frango sem pele [385g]
- 1 unidade de limão [93 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- Salsa crua e manjeriço [q.b]
- 1 dente de alho cru [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar o peito de frango em bifes (em alternativa, comprar os bifes preparados) e dispor num recipiente de vidro.
- 2º lavar e descascar e esmagar o alho e adicionar ao frango.
- 3º Lavar o limão e, com um raspador, raspar a casca e adicionar ao frango, assim como o sumo do limão e 1 colher de sopa de azeite. Se o limão for pouco sumarento, adicionar sumo de 2 limões.
- 4º Temperar com sal e manjeriço fresco picado, sal e pimenta. Deixar marinar durante pelo menos 30 min.
- 5º Num grelhador ou frigideira, untar com azeite e grelhar os bifes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	29 g	45 g	89 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	3 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	196 mg	297 mg	12 %