



ESCONDIDINHO DE FRANGO COM BATATA DOCE PÓS

Receita para o dia a dia, o frango pode ser substituído por atum. (Bem proteico para pós treino)

 50 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce cozida
- 1 unidade grande de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1 fatia pequena de tomate [10 g]
- 100 gramas de queijo mussarela light ou 100 gramas de queijo Cotage

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a batata doce e pique ela em cubos grandes do mesmo tamanho. Cozinhe a batata doce na água com um pouco de sal até que esteja bem macia. Teste com uma faca, para ver se está cozida. Retire e deixe esfriar levemente. Amasse com um amassador de batatas ou bata em um processador até que vire um purê. Tempere o purê com sal e pimenta e reserve. Cozinhe o peito de frango em água com um pouco de sal e cebola. Retire e desfie com um garfo ou em uma batedeira planetária. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite até que comece a dourar. Refogue junto a carne de frango e coloque a páprica [se quiser acrescente um tomate pequeno picado em cubos sem as sementes] Divida o purê em duas partes, com uma metade, faça uma camada fina no fundo de um refratário. Coloque o recheio de frango, bem espalhado e cubra tudo com a outra metade do purê. Agora, se desejar, polvilhe um pouco de queijo cottage ou mussarela light para gratinar ao assar. Leve ao forno a 200 graus para assar até que comece a dourar. Sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	18 mg	1 %