



ESPETADAS DE FRANGO COM ANANÁS

 30 minutos 40 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de peito de frango
- 300 gramas de ananás
- 150 gramas de tomate cru
- 1 unidade de limão [93 g]
- 1 colher de chá de pimenta doce [3 g]
- 1 raminho de hortelã
- Pimenta preta q.b
- Ervas aromáticas e especiarias

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corta o peito de frango em cubos para uma tigela. Acrescenta a raspa e o sumo do limão e o pimentão doce. Tempera com pimenta e mistura. Deixa repousar cerca de 15 minutos. Prepara as espetadas com os cubos de frango, alternados com o ananás cortado em cubos e o tomate cortado em gomos. Depois leva-as a grelhar durante 15 minutos, virando de vez em quando. Serve com as folhas de hortelã
- 2º Sugestão: Podes grelhar as espetadas no forno na posição grill, servir com acompanhamento de 3 a 4 colheres sopa de arroz ou massa integral e uma salada
- 3º Reduz progressivamente o sal e substitui por ervas aromáticas e especiarias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [302 g]	% DR
ENERGIA	49 kcal	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	23 mg	70 mg	3 %