

**CARIL DE FRANGO E GRÃO**

Caril de frango e grão

 25 minutos 1 hora 3 porções**INGREDIENTES**

- 400 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 unidade de courgette crua [332 g]
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 4 dentes de alho cru [12 g]
- 15 gramas de caril em pó
- 10 gramas de polpa de tomate Compal
- 200 gramas de leite de coco light Origens Bio
- 200 gramas de queijo "Quark" natural magro
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 5 gramas de coentros crus
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal [6 g]
- 1/4 prato de grão-de-bico cozido [demolhado] [93 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Para esta receita pode usar peitos de frango em cubos grandes ou frango inteiro cortado em pedaços, mas deve retirar a pele.
- 2º Colocar o azeite no fundo do tacho. Quando estiver quente juntar a cebola e os alhos picados e deixar alourar um pouco.
- 3º Colocar o azeite no fundo do tacho. Quando estiver quente juntar a cebola e os alhos picados e deixar alourar um pouco.
- 4º Adicionar a courgette cubos pequenos, o caril em pó e a polpa de tomate. Envolver muito bem e deixar cozinhar uns 4 a 5 minutos, mexendo com regularidade.
- 5º Juntar os pedaços de frango, regar com o leite de coco e temperar com um pouco de sal grosso e coentros picados. Tapar o tacho e deixar cozinhar por 30 minutos.
- 6º Em seguida adicionar o queijo quark e o grão cozido, envolver bem e deixar levantar fervura por 2 ou 3 minutos. Retirar do lume e servir com coentros.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [483 g]	% DR
ENERGIA	78 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	91 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	213 mg	1027 mg	43 %