



EMPADAS DE VEGETAIS, FRANGO E FIAMBRE DE FRANGO

Excelente acompanhamento para uma salada fresca ou para legumes cozidos

 25 minutos

 1 hora

 8 porções

INGREDIENTES

- 2 embalagens de massa quebrada Continente (460 g)
- 400 gramas de peito de frango sem pele cru
- 30 gramas de fiambre de peito de frango
- 8 unidades de azeitona (32 g)
- 50 gramas de mistura de Legumes ultracongelados [Continente]
- 10ml de molho de soja Pingo Doce
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 30ml de vinho maduro branco
- 50ml de creme culinária arroz ALPRO

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a mistura de legumes, o fiambre e o frango cortados aos cubos dentro de um tacho com
- 2º Colocar a mistura de legumes, o fiambre e o frango cortados aos cubos dentro de um tacho com a colher de chá de azeite, adicionar pimenta q.b., flor de sal q.b., 1 colher de chá de gengibre em pó, alho em pó q.b.
- 3º Adicionar o molho de soja, quando verificar que os alimentos já estão pré-cozinhados
- 4º Adicionar o molho de soja, quando verificar que os alimentos já estão pré-cozinhados
- 5º Quando já estiver prestes a retirar o preparado do lume, adicione o creme vegetal de culinária e deixe levantar fervura
- 6º Prepare 2 círculos de massa quebrada para cada forma antiaderente, adicione o preparado por cima de um dos círculos e cubra com o outro círculo. Coloque uma azeitona por cima de cada empada
- 7º Leve ao forno pré-aquecido, até ficarem douradas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DR
ENERGIA	233 kcal	284 kcal	14 %
PROTEÍNA	12 g	15 g	30 %
H. CARBONO	17 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	68 mg	84 mg	3 %