



EMPADAS DE VEGETAIS, FRANGO E FIAMBRE DE FRANGO

Excelente acompanhamento para uma salada fresca ou para legumes cozidos

 25 minutes

 1 hour

 8 porções

INGREDIENTS

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

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (122 g)	% DRI
ENERGY	233 kcal	284 kcal	14 %
PROTEIN	12 g	15 g	30 %
CARBOHYDRATE	17 g	21 g	8 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	12 g	15 g	21 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	5 g	7 g	33 %
FIBER	1 g	1 g	3 %
SODIUM	68 mg	84 mg	3 %