

PEITO DE FRANGO

RECHEADO COM NABIÇAS



1,75€
CUSTO MÉDIO
POR PESSOA

- 500 g de peitos de frango (3 unidades)
- 300 g de nabiças limpas
- 60 g de queijo quark
- 3 dentes de alho
- 1,5 dl de vinho branco
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinho do Porto
- Sal e pimenta q.b.

Coza as nabiças em água a ferver com sal, durante 5 minutos. Escorra-as e deixe-as arrefecer.

Abra os peitos de frango, sem os dividir, e tempere-os com sal e pimenta. Pique as nabiças, acrescente o queijo e uma pitada de pimenta. Recheie a carne com este preparado e ate com fio de cozinha.

Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, junte os peitos de frango e deixe-os cozinhar até ficarem douradinhos. Adicione

os alhos esmagados e o vinho branco e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 20 minutos. De seguida, retire os peitos para um prato.

Devolva a frigideira ao lume, junte o vinho do Porto, misture e desligue o lume.

Regue os peitos com o molho ou sirva à parte. Pode acompanhar com abóbora, espargos assados e massa integral cozida.

ENERGIA / CAL

246,5 kcal

PROTEÍNA

33,3 g

GORDURA

10,7 g

HIDRATOS DE CARBONO

3,3 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL. CÁLCULO NÃO CONSIDERA SUGESTÃO DE ACOMPANHAMENTO.



SABIA QUE...

Recheiar a carne com legumes é uma ótima forma de pôr os miúdos a consumir verduras e a testar novos sabores.

