

Pratos Principais | Frango

Peito de Frango Panado com Mini Vegetais Salteados e Molho de Iogurte e Hortelã

28 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

4 peitos de frango
100 g de mini cenouras
100 g de mini espargos
100 g de mini courgette
100 g de mini alho francês
1 iogurte LONGA VIDA Natural
20 g de hortelã em juliana fina
sumo de limão q.b.
pão ralado q.b.
ovos q.b.
farinha q.b.

Informação nutricional

Energia	335,4 kcal	17%*
Proteínas	33,5 g	67%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	5,7 g	2%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Misture o iogurte natural com a hortelã, sumo de limão, sal e pimenta. Reserve.
2. Lave os mini legumes e numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteie os legumes começando pela cenoura, depois o alho francês, os espargos e a curgete.
3. Passe as fatias de peito de frango que entretanto marinou com sumo de limão, azeite, sal e pimenta frango, um a um, por farinha, molhe-os no ovo e no fim passe pelo pão ralado.
4. Frite os peitos de frango em azeite bem quente até ficarem dourados. Sirva com os mini legumes salteados e o molho de iogurte de hortelã.