



Pratos Principais

Frango

Frango Gratinado

🕒 27 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

3 peitos de frango, cortados em cubos pequenos
1 limão
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
25 g de azeite
2 cenouras raladas
200 g de cogumelos, cortados em quartos
coentros picados q.b.
sal e pimenta preta moída na hora q.b.
200 g de batata frita palha
400 ml de leite evaporado
100 g de broa ralada

Informação nutricional

Energia	453,2 kcal	23%*
Proteínas	22,0 g	44%*
Lípidos	26,9 g	38%*
Hidratos de Carbono	30,2 g	12%*

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

Preparação

- 1 Refogue a cebola e o alho em azeite até a cebola amolecer.
- 2 Junte a cenoura ralada, os cogumelos e os coentros e deixe mais uns minutos, até que os líquidos evaporem.
- 3 Adicione o frango, tempere com sal e pimenta e deixe em lume médio até que fique cozinhado.

- 4 Distribua este preparado num tabuleiro de ir ao forno e misture a batata.
- 5 Envolve depois 300 ml de natas e use as restantes para cobrir.
- 6 Cubra com broa ralada e leve ao forno a 200°C a gratinar, por aproximadamente 20 minutos.