

Pratos Principais | Frango

Frango com Limão

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 frango
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha
1 c. de chá de colorau
0,4 dl de sumo de limão
2 c. de sopa de azeite
1 dente de alho

Informação nutricional

Energia	819,5 kcal	41%*
Proteínas	73,9 g	148%*
Lípidos	57,6 g	82%*
Hidratos de Carbono	1,6 g	1%*

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

Preparação

1. Esmague o cubo de galinha MAGGI com o colorau e o dente de alho e junte o azeite e o sumo de limão.
2. Tempere com sal e pimenta.
3. Barre o frango em bocados.
4. Deixe a marinar de um dia para o outro.
5. Leve o frango e a marinada ao lume a alourar numa frigideira.
6. Regue com o sumo de limão que resta, tape e deixe acabar de cozer em lume brando.
7. Sugestão: Acompanhe com arroz de pimentos.