



Pratos Principais

Pratos de Carne

Bifinhos de frango que sabem a pizza

40 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

4 peitos de frango
1 dente de alho
200 g de queijo mozzarella ralado
Sal e pimenta q.b.
6 tomates
1 cebola
Azeite, sal, pimenta e orégãos q.b.

Informação nutricional

Energia	239,4 kcal	12%*
Proteínas	27,0 g	54%*
Lípidos	13,4 g	19%*
Hidratos de Carbono	2,5 g	1%*

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

Preparação

- 1 Comecem por preparar o molho de tomate, num tacho coloquem a cebola e o alho picados com um fio de azeite, e o tomate cortado em cubos, deixem cozinhar em lume médio até que o tomate se desfaça! Temperem com sal, pimenta e orégãos e triturem com a varinha mágica. Reservem.
- 2 Entretanto, numa assadeira, coloquem os peitos de frango e façam uns cortes para que cozinhe mais rápido. Temperem com sal, pimenta e um dente de alho picado.
- 3 Cubram os peitos de frango com o molho de tomate e levem ao forno a 190°C, durante cerca de 20/25 minutos. Quando o frango estiver quase cozinhado, adicionem o queijo ralado por cima e deixem gratinar por cerca de 5 minutos.
- 4 Sirvam com arroz branco e salada ou com massa cozida e legumes.