



Pratos Principais

Frango

Frango Estufado com Vinho Branco

45 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

- 1 frango
- 200 g de cebola
- 2 c. de sopa de manteiga
- 3 dentes de alho
- 1 raminho de tomilho
- 3 raminhos de salsa
- 1 folha de louro
- 1 c. de sobremesa de farinha
- 180 g de cogumelos
- 3 dl de água
- 5 dl de vinho branco
- pimenta q.b.
- 2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	568,9 kcal	28%*
Proteínas	57,9 g	116%*
Lípidos	33,6 g	48%*
Hidratos de Carbono	9,5 g	4%*

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

Preparação

- 1 Para fazer frango estufado, comece por lavar o frango. De seguida seque-o e corte-o em 8 pedaços.
- 2 Descasque e pique a cebola e os alhos. Aqueça metade da manteiga e aloure o frango.
- 3 Junte a pimenta, as cebolas, o alho, o louro, o tomilho, 2 Cubos de Caldo de Galinha MAGGI, a água, o vinho e deixe em lume brando durante 20 minutos.

- 4 Lave muito bem os cogumelos, corte-os em lâminas, salpique com farinha e frite-os na restante manteiga.
- 5 Deixe cozer o frango durante 5 minutos em lume forte. De seguida, junte as Natas LONGA VIDA e os cogumelos ao estufado, misture bem e retifique os temperos.
- 6 Acompanhe o frango estufado com arroz branco preparado com um cubo de Caldo de Galinha MAGGI.
- 7 Dica: É mais fácil cortar um frango cru do que um cozido, porque assim despedaça-se menos. Lembre-se disso quando o preparar. Se passar sal grosso pelos dedos é mais fácil segurar no frango enquanto o arranja pois já não escorrega tanto.