



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Frango Maggi com Limão

🕒 65 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

1 embalagem de Suculento no Forno com Ervas Aromáticas MAGGI  
8 pernas de frango sem pele  
1 limão  
100 ml de água  
800 g de batatas

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 260,5 kcal | 13%* |
| <b>Proteínas</b>           | 22,4 g     | 45%* |
| <b>Lípidos</b>             | 2,9 g      | 4%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 34,1 g     | 13%* |

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

### Preparação

- 1 Pré-aquece o forno a 200 °C.
- 2 Coloca as pernas de frango no saco Suculento no Forno e polvilhe com o conteúdo que se encontra no interior da embalagem.
- 3 Junta o limão cortado em rodela, as batatas cortadas em quartos e a água.
- 4 Fecha o saco com o fio e misture bem, envolvendo todos os ingredientes com cuidado.
- 5 Coloca o saco bem fechado numa travessa ou pirex e com a ajuda da tesoura faz pequenos furos na parte superior do saco, de modo a facilitar a saída de vapor.
- 6 Leva a travessa ao forno e deixa cozer durante cerca de 60 minutos, seguindo as instruções do modo de preparação indicadas na embalagem.