



Pratos Principais Frango

## Espetadas de Frango com Molho de Iogurte Grego Natural NESTLÉ e Manteiga de Amendoim

As espetadas de frango são simples, práticas de fazer e servem como petisco, entrada ou mesmo como prato principal ao lado de um acompanhamento. Seja para miúdos ou graúdos, esta receita com Molho de Iogurte Grego Natural Nestlé e Manteiga de Amendoim vai surpreender!

🕒 15 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

2 peitos de frango  
1 c. de sopa rasa de alho em pó  
1 chávena de iogurte NESTLÉ Grego Natural  
1/2 chávena de manteiga de amendoim sem pedaços  
1 c. de sopa de sumo de lima ou limão  
azeite q.b.  
coentros q.b. (opcional)

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 496,9 kcal | 25%* |
| <b>Proteínas</b>           | 43,9 g     | 88%* |
| <b>Lípidos</b>             | 31,4 g     | 45%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 14,6 g     | 6%*  |

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

### Preparação

- 1 Cortar os peitos de frango em tiras, cada peito dará para cerca de 4 tiras. Temperar com sal, pimenta e alho em pó. Colocar as tiras em espetos previamente demolhados em água quente.
- 2 Num robot de cozinha colocar o iogurte com a manteiga de amendoim e o sumo de lima. Misturar até obter um molho homogéneo.
- 3 Aquecer um grelhador com um fio de azeite. Quando estiver quente, grelhar as espetadas de frango por cerca de 2 minutos de cada lado.
- 4 Servir as espetadas polvilhadas de coentros e com o molho. Podes acompanhar com salada.