

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	496,9 kcal	25%*
Proteínas	43,9 g	88%*
Lípidos	31,4 g	45%*
Hidratos de Carbono	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.