



Pratos Principais Frango

Espetadas de Frango com Limão e Molho de Tomate

As espetadas são simples, práticas de fazer e servem como petisco, entrada ou mesmo como prato principal ao lado de um acompanhamento. Junta os amigos e experimenta fazer as nossas Espetadas de Frango com Limão e Molho de Tomate grelhadas.

🕒 35 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 4 doses

Ingredientes

400 g de peito de frango
200 g de cogumelos
2 courgetes
200 g de tomate frito
4 c. de sopa de óleo
1 limão
salsa q.b.
funcho q.b.

Informação nutricional

Energia	388,9 kcal	19%*
Proteínas	23,9 g	48%*
Lípidos	25,4 g	36%*
Hidratos de Carbono	16,1 g	6%*

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

Preparação

- 1 Mistura o óleo e sumo de meio limão e um pouco de salsa picada.
- 2 Adiciona frango cortado em cubos, mistura bem para que fique bem impregnado e deixa repousar por 1 hora no frigorífico.
- 3 Corta as courgettes em rodela, com a casca, e limpa os cogumelos.
- 4 Escorre os cubos de frango e coloca-os no espeto intercalando-os com um cogumelo e uma rodela de courgette, até completar 4 espetadas, e assa-as na grelha bem quente.
- 5 Adiciona o tomate à marinada, mistura bem e rega as espetadas recém-preparadas com este molho.

6

Dica: Servir com batatas cozidas, cortadas às rodelas.