



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

X 4 doses

kJ / 2000 kcal)

Ingredientes

400 g de peito de frango 200 g de cogumelos 2 curgetes 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 p	oara um adulto médio	(8400

Preparação

- 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 rodelas, com a casca, e limpa os cogumelos.
- 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.
- 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.