



Pratos Principais Frango

## Peito de Frango Panado com Mini Vegetais Salteados e Molho de Iogurte e Hortelã

🕒 28 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 peitos de frango  
100 g de mini cenouras  
100 g de mini espargos  
100 g de mini courgette  
100 g de mini alho francês  
1 iogurte LONGA VIDA Natural  
20 g de hortelã em juliana fina  
sumo de limão q.b.  
pão ralado q.b.  
ovos q.b.  
farinha q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 335,4 kcal | 17%* |
| <b>Proteínas</b>           | 33,5 g     | 67%* |
| <b>Lípidos</b>             | 19,9 g     | 28%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 5,7 g      | 2%*  |

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

### Preparação

- 1 Misture o iogurte natural com a hortelã, sumo de limão, sal e pimenta. Reserve.
- 2 Lave os mini legumes e numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteie os legumes começando pela cenoura, depois o alho francês, os espargos e a curgete.
- 3 Passe as fatias de peito de frango que entretanto marinou com sumo de limão, azeite, sal e pimenta frango, um a um, por farinha, molhe-os no ovo e no fim passe pelo pão ralado.
- 4 Frite os peitos de frango em azeite bem quente até ficarem dourados. Sirva com os mini legumes salteados e o molho de iogurte de hortelã.