

Pratos Principais | Frango

# Frango Frito

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

1 frango sem pele e partido aos pedaços
sumo de meio limão
óleo q.b.
sal e pimenta q.b.
2 ovos
pão ralado q.b.

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 445,9 kcal | 22%* |
| **Proteínas** | 88,3 g | 177%* |
| **Lípidos** | 10,2 g | 15%* |
| **Hidratos de Carbono** | 0,4 g | 0%* |

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

## Preparação

1. Cozer o frango em águas com sal. Tirar da água e temperar com pimenta, alho e limão. Deixar arrefecer arrefecer.
2. Secar o frango com papel absorvente, passar por ovo e pão ralado e fritar em óleo bem quente.
3. Colocar em papel absorvente e servir acompanhado de gomos de lima ou limão.