

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.