



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

<b>Energia</b>	445,9 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	88,3 g	177%*
<b>Lípidos</b>	10,2 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.