



Pratos Principais Frango

Frango Gratinado

🕒 27 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

- 3 peitos de frango, cortados em cubos pequenos
- 1 limão
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 25 g de azeite
- 2 cenouras raladas
- 200 g de cogumelos, cortados em quartos
- coentros picados q.b.
- sal e pimenta preta moída na hora q.b.
- 200 g de batata frita palha
- 400 ml de leite evaporado
- 100 g de broa ralada

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 453,2 kcal | 23%* |
| Proteínas | 22,0 g | 44%* |
| Lípidos | 26,9 g | 38%* |
| Hidratos de Carbono | 30,2 g | 12%* |

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

Preparação

- 1 Refogue a cebola e o alho em azeite até a cebola amolecer.
- 2 Junte a cenoura ralada, os cogumelos e os coentros e deixe mais uns minutos, até que os líquidos evaporem.
- 3 Adicione o frango, tempere com sal e pimenta e deixe em lume médio até que fique cozinhado.

- 4 Distribua este preparado num tabuleiro de ir ao forno e misture a batata.
- 5 Envolve depois 300 ml de natas e use as restantes para cobrir.
- 6 Cubra com broa ralada e leve ao forno a 200°C a gratinar, por aproximadamente 20 minutos.