



Pratos Principais

Receitas de Frango

Rolinhos de Frango com Presunto e Chevre

🕒 35 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 4 doses

Ingredientes

- 4 bifes de frango temperados de sal e limão
- 4 fatias de presunto sem gordura
- folhas de manjericão q.b.
- 100 g de queijo chevre ou outro a gosto (mozzarella, emmental, etc)
- azeite q.b.
- 1 embalagem de Natas Culinária Longa Vida
- sal refinado q.b.

Informação nutricional

Energia	468,0 kcal	23%*
Proteínas	37,7 g	75%*
Lípidos	33,4 g	48%*
Hidratos de Carbono	4,0 g	2%*

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

Preparação

- 1 Aquecer o forno a 180°
- 2 Espalmar bem os bifés com a ajuda de um martelo. Cobri-los com o presunto e o manjeriçãõ.
- 3 Cortar o queijo em cubinhos e colocar numa das laterais dos bifés, a partir da qual se enrolam.
- 4 Colocar os bifés bem enrolados numa assadeira pincelada com azeite. Deitar um fio de azeite por cima dos rolinhos e levar ao forno cerca de 20 minutos.
- 5 Quando estiverem prontos, retirar e cortar em rodélas grossas, dispondo num prato.
- 6 Deitar as natas na assadeira, em cima do molho dos rolinhos e dissolver bem com a ajuda de uma colher de pau.
- 7 Passar para um tacho, retificar temperos e aquecer. Deitar este molho em cima dos rolinhos e servir.
Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.