

Pratos Principais | 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 (mozarella, ementhal, etc)
- azeite q.b.
- 1 embalagem de Natas Longa Vida Original
- sal refinado q.b.

Informação nutricional

Energia	514,0 kcal	26%*
Proteínas	37,5 g	75%*
Lípidos	39,2 g	56%*
Hidratos de Carbono	2,6 g	1%*

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

Preparação

1. Aquecer o forno a 180º
2. Espalmar bem os bifes com a ajuda de um martelo. Cobri-los com o presunto e o manjericão.
3. Cortar o queijo em cubinhos e colocar numa das laterais dos bifes, a partir da qual se enrolam.
4. Colocar os bifes 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 rodelas 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.