



Pratos Principais

Acompanhamentos

Salada de Cuscuz

🕒 20 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 peito de frango
- 1 caldo de galinha MAGGI
- 3 c. de sopa de azeite
- 1 pimento laranja
- 1 alho francês
- 1 curgete
- 1 c. de sopa de manteiga
- tomate cereja q.b.
- azeitonas pretas q.b.
- 1 chávena de cuscuz

Informação nutricional

Energia	229,1 kcal	11%*
Proteínas	13,1 g	26%*
Lípidos	13,3 g	19%*
Hidratos de Carbono	14,2 g	5%*

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

Preparação

- 1 Cozer o peito de frango em água temperada com o caldo de galinha.
- 2 Retirar o peito de frango e deixar arrefecer. Reservar o caldo.
- 3 Numa frigideira, aquecer 3 colheres de sopa de azeite e saltear o pimento laranja cortado aos cubos, o alho francês em rodela e uma courgette cortada em cubinhos, até ficarem moles.
- 4 Juntar o peito de frango cortado em cubos pequenos e envolver.

- 5 Num saladeira colocar 1 chávena de cuscuz.
- 6 Deitar uma colher de sopa de manteiga e uma chávena de caldo a ferver. Tapar.
- 7 Ao fim de 3 minutos, soltar os couscous com um garfo e juntar o frango e os legumes.
- 8 Adicionar tomate cereja partido em 4 e azeitonas pretas. Servir frio.