



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bifes de Frango com Alheira e Crosta de Alecrim

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 4 bifes de frango
- flor de sal q.b.
- 2 alheiras
- pão ralado q.b.
- 1 c. de chá de alecrim fresco picado
- 6 c. de chá de manteiga à temperatura ambiente

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	516,2 kcal	26%*
<b>Proteínas</b>	30,8 g	62%*
<b>Lípidos</b>	26,9 g	38%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	36,7 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Aquecer o forno a 180°
- 2 Temperar cada peito com flor de sal. Remover a pele às alheiras e com moldar de forma cilíndrica, começando a enrolar por uma das bases mais largas do bife.
- 3 Colocar numa assadeira com a abertura para baixo. Misturar o pão ralado com alecrim e ir adicionando manteiga até formar uma pasta, com que se cobre o peito de frango. Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até estar bem loirinho.