

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Frango Recheado

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1/2 cebola
1 dente de alho
1 folha de louro
1 tomate maduro
1 c. de sopa de oregãos
1 c. de sopa de massa de pimentão
2 peitos de frango
4 fatias de queijo flamengo
2 folhas de couve lombarda
1 limão
pão ralado q.b.
azeite q.b.
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	227,0 kcal	11%*
Proteínas	23,2 g	46%*
Lípidos	11,4 g	16%*
Hidratos de Carbono	7,3 g	3%*

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

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200ºC.
2. Coloque a cebola, o dente de alho, a folha de louro (sem o veio central), o tomate, os orégãos, a massa de pimentão, um fio de azeite, sal e pimenta e triture tudo muito bem.
3. Abra os peitos de frango a meio e tempere com sal, pimenta e o sumo de limão.

4 Recheie cada um com 2 fatias de queijo e uma folha de couve lombarda e polvilhe com pão ralado.

5 Coloque o molho de tomate e os peitos de frango num tabuleiro e leve ao forno durante 30 minutos