



Pratos Principais

Pratos de Carne

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 orégãos
- 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 200°C.
- 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