



Receitas em vídeo Pratos Principais

Frango Recheado

40 min.

Fácil

€ Económico

X 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%*
*DD D I- D-f		-1: - (0.400

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