



Para fazer com as crianças

## Peito de frango crocante com esmagada de batata

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

4 peitos de frango  
1 tigela de NAT Delice Flakes  
2 ovos  
2 c. de sopa de azeite  
4 batatas  
1/2 abóbora  
1 dente de alho  
1 embalagem de agrião (125g)  
de água q.b.  
sal q.b.  
pimenta preta q.b.  
tomilho q.b.  
farinha q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	811,1 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	33,3 g	67%*
<b>Lípidos</b>	25,9 g	37%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	116,2 g	45%*

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

### Preparação

- 1 Cortar a batata e a abóbora sem casca em cubos, temperar com azeite e tomilho e levar ao forno a 180°C cerca de 30 minutos
- 2 Esmagar a batata e abóbora assada, retificar temperos
- 3 Temperar o peito de frango com tomilho, raspa de limão, sal fino e pimenta preta

- 4 Bater o ovo, molhar o peito de frango no ovo e de seguida nos Corn Flakes
- 5 Levar o peito de frango panado ao forno a 180°C cerca de 15 minutos
- 6 Saltear numa frigideira o agrião com alho e adicionar água
- 7 Servir a esmagada de batata e abóbora na base do prato, colocar o peito de frango assado laminado por cima do agrião e da esmagada