

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 Corn Flakes
2 ovos
2 c. de sopa de azeite
4 batatas
1/2 abóbora
1 dente de alho
125 de agrião
Água q.b.
sal q.b.
pimenta preta q.b.
tomilho q.b.
farinha q.b.

Informação nutricional

Energia	830,7 kcal	42%*
Proteínas	33,7 g	67%*
Lípidos	26,0 g	37%*
Hidratos de Carbono	120,6 g	46%*

*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