



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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 811,1 kcal | 41%* |
| Proteínas | 33,3 g | 67%* |
| Lípidos | 25,9 g | 37%* |
| Hidratos de Carbono | 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