

Pratos Principais Frango

Frango Guisado com Molho Paprica

40 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 frango
1 cebola
2 dentes de alho
1 pimento verde (pequeno)
1 pimento vermelho (pequeno)
1 c. de sopa de paprica doce
2 c. de sopa de manteiga
1 dl de vinho branco
3 dl de água
pimenta q.b.
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne
1 embalagem de Natas Longa Vida Original
1 c. de chá de amido de milho

Informação nutricional

Energia	780,0 kcal	39%*
Proteínas	56,6 g	113%*
Lípidos	58,7 g	84%*
Hidratos de Carbono	6,8 g	3%*

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

Preparação

1. Comece a receita de frango guisado lavando-o. Seque-o e corte-o em 8 pedaços.
2. Pique as cebolas e os alhos. Corte os pimentos em tiras.
3. Numa caçarola aloure a cebola e o alho em manteiga.

4 Junte o frango, deixe cozinhar uns minutos e de seguida refresque com o vinho.

5 Junte os pimentos, o cubo de galinha MAGGI, a paprika, a pimenta e a água.

6 Tape e deixe guisar o frango em lume brando durante 20 minutos.

7 Misture as de Natas Longa Vida Original com o amido de milho e ligue ao molho.

8 Retifique de sal e deixe cozer mais 10 minutos em lume brando.

9 Sirva o frango guisado com arroz branco.