



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.