



Receitas em vídeo Pratos Principais

Peitos de Frango Recheados

30 min.

Fácil

Económico

X 4 doses

Ingredientes

4 peitos de frango

4 fatias de presunto

50 g queijo mozzarela

1 dl de azeite

1 dl de vinho branco

1,2 dl de água

1 c. de sopa de manteiga

1 c. de sopa de molho de mostarda

300 g de arroz

50 g amêndoa torrada laminada

sal q.b.

Informação nutricional

Energia	1094,5 kcal	55%*
Proteínas	70,4 g	141%*
Lípidos	60,5 g	86%*
Hidratos de Carbono	60,8 g	23%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- 1 Comece por abrir os peitos de frango com uma faca e recheá-los com uma fatia de presunto e um pouco de queijo.
- 2 Depois feche-os com um palito e frite-os lentamente no azeite. Retire-os escorra o excesso de gordura.
- 3 Entretanto misture o vinho, o café, a manteiga e a mostarda e leve a ferver ao lume, até apurar. À parte, coza o arroz em água abundante temperada com sal, durante cerca de 10 minutos.
- 4 Depois de cozido, escorra o arroz e envolva-lhe o miolo de amêndoa.