



Pratos Principais Frango

## Peitos de Frango Recheados

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

4 peitos de frango  
4 fatias de presunto  
50 g queijo mozzarella  
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

<b>Energia</b>	1094,5 kcal	55%*
<b>Proteínas</b>	70,4 g	141%*
<b>Lípidos</b>	60,5 g	86%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.

5 Na hora de servir, regue o frango com o molho e acompanhe com o arroz.