

Pratos Principais Frango

Frango Grelhado com Legumes, Frutos e Manteiga de Ervas

35 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 frango
100 g de ervilha-torta
200 g de alface (novas)
100 g de cenoura baby
100 g de morangos
100 g de pêssego
100 g de kiwi

Informação nutricional

Energia	810,1 kcal	41%*
Proteínas	76,7 g	153%*
Lípidos	51,6 g	74%*
Hidratos de Carbono	9,7 g	4%*

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

Preparação

1. Tempere o frango a gosto e grelhe o mesmo.
2. Corte a fruta em cubos de 0,5mm, escalde os legumes e reserve.
3. Pique as ervas.
4. Derreta a manteiga e adicione as ervas picadas.
5. Misture as alfaces novas com a fruta e os legumes e tempere com sal, pimenta, azeite e vinagre de xerês.
6. Envolva bem.

7 Pincele o frango grelhado com a manteiga de ervas e sirva com a mistura de alfaces, frutos e legumes.

8 Sirva de imediato.