



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 pêssigo
- 100 g de kiwi

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	810,1 kcal	41%*
<b>Proteínas</b>	76,7 g	153%*
<b>Lípidos</b>	51,6 g	74%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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, escale 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 Envolve 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.