

Receitas em vídeo | Pratos Principais

MAGGI Suculento no Forno com Legumes e Feta

12 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 embalagem de MAGGI Suculento no Forno Frango à Provençal com Ervas Aromáticas

2 curgetes médias

1 pimento

2 cebolas vermelhas

2 c. de sopa de azeitonas pretas sem caroço

300 g de queijo feta em quadrados grandes

2 c. de sopa de azeite

Informação nutricional

Energia	294,3 kcal	15%*
Proteínas	12,8 g	26%*
Lípidos	23,6 g	34%*
Hidratos de Carbono	7,7 g	3%*

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

Preparação

1. Corte as courgettes em fatias médias, o pimento em tiras e sem sementes, as cebolas em pequenos quartos e coloque todos os ingredientes dentro do saco MAGGI Direto ao Forno.

2. Polvilhe com o tempero escolhido, alho ou ervas aromáticas e regue com o azeite. Feche o saco e leve ao forno por 30 minutos. Coma simples ou acompanhado de arroz branco ou penne cozidos al dente.