



Pratos Principais

Acompanhamentos

## 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 0 courgetes médias
- 1 0 pimento
- 2 0 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

<b>Energia</b>	294,3 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	12,8 g	26%*
<b>Lípidos</b>	23,6 g	34%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.