



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Bifinhos de frango que sabem a pizza

40 min.

Fácil

Económico

6 doses

### Ingredientes

- 4 peitos de frango
- 1 dente de alho
- 200 g de queijo mozarela ralado
- Sal e pimenta q.b.
- 6 tomates
- 1 cebola
- Azeite, sal, pimenta e orégãos q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	239,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	27,0 g	54%*
<b>Lípidos</b>	13,4 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	2,5 g	1%*

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

### Preparação

- 1 Comecem por preparar o molho de tomate, num tacho coloquem a cebola e o alho picados com um fio de azeite, e o tomate cortado em cubos, deixem cozinhar em lume médio até que o tomate se desfaça! Temperem com sal, pimenta e orégãos e triturem com a varinha mágica. Reservem.
- 2 Entretanto, numa assadeira, coloquem os peitos de frango e façam uns cortes para que cozinhe mais rápido. Temperem com sal, pimenta e um dente de alho picado.
- 3 Cubram os peitos de frango com o molho de tomate e levem ao forno a 190°C, durante cerca de 20/25 minutos. Quando o frango estiver quase cozinhado, adicionem o queijo ralado por cima e deixem gratinar por cerca de 5 minutos.
- 4 Sirvam com arroz branco e salada ou com massa cozida e legumes.