



Pratos Principais Pratos de Carne

Peito de Frango com legumes em alumínio

3 40 min.

Fácil

X 4 doses

Ingredientes

1 Caldo de Galinha MAGGI 1,2 kg de peito de frango 200 g de espargos verdes 180 g de pimentos vermelhos 100 g de tomate cereja 200 g de abóbora 80 g de molho de tomate 1 limão 2 c. de azeite 1 pitada de paprika

Informação nutricional

Energia	427,0 kcal	21%*
Proteínas	51,1 g	102%*
Lípidos	21,9 g	31%*
Hidratos de Carbono	6,7 g	3%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		

kJ / 2000 kcal)

Preparação

pimenta q.b.

- 1 Para preparar a marinada: Misture muito bem, o caldo de galinha MAGGI, o tomate, o sumo de limão, o azeite, a paprika e a pimenta.
- 2 Corte a abóbora e os pimentos vermelhos em cubos. Remova as partes duras da base dos espargos. Num recipiente junte o peito de frango, os legumes e a marinada preparada anteriormente. Misture tudo muito bem de modo a ficar bem envolvido.
- 3 Distribua os peitos de frango e os legumes por 4 folhas de papel de alumínio ou de manteiga, feche-as e sele muito bem as bordas.
- Pré-aqueça o forno a 200°C e deixe cozer durante 25 minutos, aproximadamente. Sirva quente.