



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Peito de Frango com legumes em alumínio

🕒 40 min.

👤 Fácil

🍴 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  
pimenta q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	427,0 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	51,1 g	102%*
<b>Lípidos</b>	21,9 g	31%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	6,7 g	3%*

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

## Preparação

- 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.
- 4 Pré-aqueça o forno a 200°C e deixe cozer durante 25 minutos, aproximadamente. Sirva quente.