

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

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

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 200ºC e deixe cozer durante 25 minutos, aproximadamente. Sirva quente.