



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Gratinado de Frango com Batata

🕒 70 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 500 g de batatas
- 200 g de espinafres
- azeite q.b.
- 1 cebola em rodelas finas
- 2 fatias de bacon cortadas em tiras finas (sem gordura)
- 250 g de frango desfiado assado ou cozido (pode utilizar sobras)
- 1 c. de chá de ervas de provence
- 150 ml de Natas Longa Vida Original
- 1 cubo de caldo de galinha MAGGI
- vinho branco q.b.
- 25 g de manteiga

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	440,8 kcal	22%*
<b>Proteínas</b>	25,5 g	51%*
<b>Lípidos</b>	25,3 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	26,3 g	10%*

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

### Preparação

- 1 Descasque as batatas e corte-as em rodelas com aproximadamente meio centímetro. Coloque numa panela com sal, deixe ferver 5 minutos e escorra.
- 2 Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 3 Coloque os espinafres num escorredor, verta água fervida e de seguida passe por água fria e escorra bem.

- 4 Numa frigideira coloque um fio de azeite, junte a cebola e o bacon e deixe cozinhar até a cebola amaciar.
- 5 Transfira a cebola e o bacon para uma assadeira juntamente com o frango desfiado e os espinafres.
- 6 Coloque o caldo de galinha MAGGI num almofariz, acrescente 4 colheres de sopa de azeite e vinho branco a gosto. Esmague bem até formar um molho homogéneo.
- 7 Misture este molho com as de Natas Longa Vida Original e verta sobre a mistura da assadeira, no topo crie uma nova camada com as rodelas de batata e pincele com a manteiga.
- 8 Leve ao forno durante 40 a 55 minutos ou até as batatas estarem cozinhadas e douradas.
- 9 Dica: se as batatas começarem a dourar demasiado cedo, cubra com papel de alumínio.