

Pratos Principais | Pratos de Carne

Frango Maggi com Limão

65 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 1 embalagem de Suculento no Forno com Ervas Aromáticas MAGGI
- 8 pernas de frango sem pele
- 1 limão
- 100 ml de água
- 800 g de batatas

Informação nutricional

Energia	260,5 kcal	13%*
Proteínas	22,4 g	45%*
Lípidos	2,9 g	4%*
Hidratos de Carbono	34,1 g	13%*

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

Preparação

1. Pré-aquece o forno a 200 ºC.
2. Coloca as pernas de frango no saco Suculento no Forno e polvilhe com o conteúdo que se encontra no interior da embalagem.
3. Junta o limão cortado em rodelas, as batatas cortadas em quartos e a água.
4. Fecha o saco com o fio e misture bem, envolvendo todos os ingredientes com cuidado.
5. Coloca o saco bem fechado numa travessa ou pirex e com a ajuda da tesoura faz pequenos furos na parte superior do saco, de modo a facilitar a saída de vapor.
6. Leva a travessa ao forno e deixa cozer durante cerca de 60 minutos, seguindo as instruções do modo de preparação indicadas na embalagem.