



Pratos Principais

Pratos de Carne

Frango 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

Pré-aquece o forno a 200 °C.

- 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 rodela, 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.