

Pratos Principais | Pratos de Carne

Frango com Amêndoas

70 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

- 1 embalagem Suculento no Forno Frango à Provençal com Ervas Aromáticas MAGGI
- 8 pernas de frango sem pele (1,2 kg)
- 125 g de miolo de amêndoas cruas sem pele
- 2 dentes de alhos descascados
- 200 g de cebola
- 250 g de cogumelos inteiros frescos
- 100 ml de vinho branco

Informação nutricional

Energia	393,9 kcal	20%*
Proteínas	50,1 g	100%*
Lípidos	17,6 g	25%*
Hidratos de Carbono	5,8 g	2%*

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

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 200ºC.
2. Descascar e cortar a cebola em oitavos.
3. Colocar as pernas de frango no interior do saco para forno Suculento no Forno MAGGI e polvilhar com o tempero que encontra na parte inferior da embalagem.
4. Juntar as amêndoas, o alho, os cogumelos, a cebola e o vinho branco.
5. Fechar o saco, seguindo as instruções na embalagem, e misturar bem com cuidado.

6 Colocar o saco num tabuleiro de forno. Com a ajuda de uma tesoura, fazer pequenos furos na parte superior do saco, de modo a facilitar a saída de vapor.

7 Colocar o tabuleiro na parte inferior do forno, sem utilizar a função grill e seguindo as instruções na embalagem. Deixar cozinhar durante 60 minutos.