



BOWL DE FRANGO

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 600 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1/2 prato de cebola roxa [100 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó [1 g]
- 500 gramas de couve branca crua cortada às tiras
- 3 colheres de sopa molho de soja
- 1/2 prato, ralada de cenoura crua [92 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o frango em água e sal.
- 2º Adicionar num frigideira o azeite, a cebola fatiada e o alho e 50 ml de água, "refogar" por 1-2 minutos.
- 3º Adicionar o gengibre em pó e o frango desfiado e mexer bem.
- 4º Adicionar a mistura de couve e cenoura e acrescentar o molho de soja. Mexer até que tudo esteja bem misturado e deixar cozinhar até que os legumes amoleçam.
- 5º Salpicar com cebolinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [333 g]	% DR
ENERGIA	73 kcal	244 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	38 g	77 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	254 mg	844 mg	35 %