




PEITO DE FRANGO GRELHADO COM BRÓCOLOS

 5 minutos
 30 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 125 gramas de peito de frango sem pele cru
- 106 gramas de brócolos cozidos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Tempere o peito de frango [cortado às tiras] com alho, pimenta, sal, um fio de azeite e 5g de vinagre de cidra.
- 2º Coloque água a ferver, e adicione os brócolos até ficarem na textura que o agrada, retire e reserve.
- 3º Pré- aqueça uma frigideira anti-aderente, quando estiver quente adicione o bife de frango e deixe cerca de 5 minutos de cada lado.
- 4º Empratar o bife e os brócolos, tempere a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	159 kcal	8 %
PROTEÍNA	14 g	33 g	66 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	10 %
SÓDIO	79 mg	182 mg	8 %