



Pratos Principais Frango

## Peito de Frango Panado com Mini Vegetais Salteados e Molho de logurte e Hortelã

© 28 min.

Fácil

€ Fconómico

X 4 doses

kJ / 2000 kcal)

## Ingredientes

4 peitos de frango 100 g de mini cenouras 100 g de mini espargos 100 g de mini courgette 100 g de mini alho francês 1 iogurte LONGA VIDA Natural 20 g de hortelã em juliana fina sumo de limão q.b. pão ralado q.b. ovos q.b. farinha q.b.

## Informação nutricional

Energia	335,4 kcal	17%*
Proteínas	33,5 g	67%*
Lípidos	19,9 g	28%*
Hidratos de Carbono	5,7 g	2%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		

## Preparação

- 1 Misture o iogurte natural com a hortelã, sumo de limão, sal e pimenta. Reserve.
- 2 Lave os mini legumes e numa frigideira antiaderente com um fio de azeite bem quente salteie os legumes começando pela cenoura, depois o alho francês, os espargos e a curgete.
- Passe as fatias de peito de frango que entretanto marinou com sumo de limão, azeite, sal e pimenta frango, um a um, por farinha, molhe-os no ovo e no fim passe pelo pão ralado.
- 4 Frite os peitos de frango em azeite bem quente até ficarem dourados. Sirva com os mini legumes salteados e o molho de iogurte de hortelã.