



# Peitos de Frango com Macedónia e Legumes



Dificuldade  
Média



Tempo  
Entre 30-  
60 min



Nº de pessoas  
5 ou +  
Pessoas

## Ingredientes

- 1 emb. Macedónia 400 g Pescanova
- 75 g alho picado
- 6 peitos de frango
- 1 c. chá de ervas aromáticas
- 1 c. chá de mostarda
- 3 dl caldo de galinha
- 50 g manteiga
- sal, pimenta e azeite q.b.

## Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
292 Kcal	6 g	39 g	12 g

## Preparação

1. Tempere o frango com sal, pimenta e ervas aromáticas. Unte um tabuleiro com azeite e disponha, sobre este, os peitos de frango. Leve ao forno a 220°, até corar.
2. Retire do calor, escorra a gordura e barre a carne com mostarda. Regue com as natas e metade do caldo de galinha e leve de novo ao forno, aprox. 30 min. A meio tempo, regue com o restante caldo.
3. Entretanto, coza a Macedónia, seguindo as instruções da embalagem. Escorra e salteie em manteiga, juntamente com o Alho Picado. Rectifique os temperos.
4. Sirva o frango com a Macedónia de legumes e arroz branco.

## Produtos Associados



### Macedónia

450 g