



**MARINHA
FICA EM CASA**



Dicas de Alimentação Saudável

Peito de Frango Recheado



Câmara Municipal
Marinha Grande



MARINHA GRANDE



Frango Recheado c/ Queijo Creme e Espinafres

A proteína é um nutriente necessário para inúmeras funções no organismo humano, entre elas a manutenção do tecido muscular e o funcionamento do sistema imunológico. Estas duas funções são críticas em todas as fases da nossa vida, mas em particular no momento que vivenciamos.

Por esse motivo o peito de frango, fonte de proteína por excelência, foi escolhido para a receita que se segue. Complementou-se com a riqueza em ferro do espinafre e do cálcio do queijo creme, conferindo sabor e aspeto atrativo a esta carne magra.

Uma receita de forno muito simples e em conta (custo aproximado de 1,30€ por porção) que deve ser acompanhada com hortícolas cozidos/assados/salteados e uma fonte de hidrato de carbono, como sejam o arroz, massa, batata ou outro. Bom apetite!

Ingredientes:

- Quatro peitos de frango;
- Cinco queijinhos do tipo vaca que ri light;
- Espinafres cozidos (cerca de 100g)
- Cinco dentes de alho;
- Uma colher de sopa de azeite;
- Vinho branco (cerca de 50mL)
- Uma colher de chá de sal;
- Sumo de limão q.b.;
- Louro q.b.



Preparação:

- 1º** - Tempere os peitos de frango com um pouco de sumo de limão, uma colher de chá de sal e alho picado e reserve no frigorífico até ao momento de confeccionar.
- 2º** - Pique finamente 4 dentes de alho e misture com o queijo e com os espinafres até obter uma pasta homogénea.
- 3º** - Faça um corte lateral em cada peito de frango, coloque o recheio no seu interior e sele com um palito.
- 4º** - Num tabuleiro de ir ao forno disponha os peitos de frango e regue com o vinho branco e o azeite. Coloque em forno pré-aquecido a 180oC durante 30 minutos ou até os peitos de frango estarem totalmente cozinhados.

Declaração Nutricional

Nutriente	Valor por porção	% Dose de Referência *	Dose de Referência *
Valor calórico	117kcal	6%	2000kcal
Lípidos Dos quais saturados	5,25g 1,75g	8% 9%	70g 20g
Hidratos de Carbono Dos quais açúcares	1,5g 1g	1% 1%	260g 90g
Proteínas	12,8g	26%	50g
Fibras	1,5g	-	-
Sal	1,4g	23%	6g

*Dose de referência para um adulto médio (1800kj/200kcal)

Nutriente	Valor por porção	% VRN ** (por porção)	VRN **
Vitamina A	0,25µg	31%	800µg
Vitamina D	0µg	0%	5µg
Vitamina B6	0,25mg	18%	1,4mg
Vitamina B12	0mg	0%	2,5mg
Vitamina C	22,5mg	28%	80mg
Potássio	349mg	17%	2000mg
Cálcio	56,5mg	7%	800mg
Magnésio	39,75mg	11%	375mg
Fósforo	82,5mg	12%	700mg
Ferro	1,5mg	11%	14mg
Zinco	0,75mg	8%	10mg

** VRN = Valores de Referência de Nutriente

Valores calculados com recurso à Tabela de Composição dos Alimentos



**MARINHA
FICA EM CASA**

www.cm-mgrande.pt