GALINHA COM GRÃO E ESPINAFRES

INGREDIENTES

400g de grão-de-bico previamente demolhado

400g de galinha do campo ou frango

1 batata-doce média

1 folha de louro

1 c. chá de orégãos

50g de couve lombarda

50ml de vinho branco

1 c. café de pimenta preta moída

1 c. chá de sal

sumo de **1** laranja ou **1** limão

100g de espinafres

1 cebola pequena

1 cenoura grande

2 c. sopa de azeite

4 dentes de alho

5 c. sopa de coentros frescos

5 c. sopa de salsa fresca

Dificuldade: média

Doses: 5 pessoas

Preparação: 10 minutos
Cozedura: 60 minutos

OUTONO

PREPARAÇÃO

1 Num tacho, cubra o grão previamente demolhado com água. Deixe cozer durante 50 minutos. Reserve.
Nota: pode cozer o grão na panela de pressão durante 20 minutos.

Compre o grão-de-bico seco a granel, nas quantidades que precisa. Conserve-o na despensa num local seco. Em alternativa pode demolhar, cozer, separar por doses e congelar ficando pronto a utilizar.

2 Num tacho coloque o azeite, o louro, a cebola e o alho picado e deixe aclarar. Junte a galinha ou frango, sem pele, em pequenos pedaços e coloque o sal e a pimenta e envolva por 5 minutos. Refresque com vinho branco e deixe apurar por mais 5 minutos.

3 Junte ao preparado a cenoura cortada às rodelas, a batata-doce cortada aos cubos e a seguir o grão cozinhado. Deixe apurar durante 20 minutos em lume brando. No final, junte os espinafres e a couve-lombarda cortada em juliana. Retifique com ervas aromáticas e junte o sumo de um limão ou laranja.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
481	42g	12g ●	2g ●	50g	6g ●	14g	1,5g ●

Por dose/pessoa (270g)