

BIFES DE FRANGO COM BANANA E PURÉ DE ABÓBORA

◦ INGREDIENTES ◦

- 4 bifes de frango (150g cada)
- 2 bananas
- 1 curgete
- 5 alperces frescos
- 2 c. café de pimenta preta moída
- 2 c. sopa de cebolinho picado
- 300g de abóbora-menina
- 180g arroz agulha
- 5 c. sopa de azeite
- 2 c. café de sal
- 1 c. café de noz-moscada



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos
Cozedura: 40 minutos



VERÃO



Devemos comer entre 3 a 5 porções de vegetais e fruta por dia. Seja criativo e inclua vegetais e fruta nos seus pratos.



« PREPARAÇÃO »

- 1 Para os bifes:** com a ajuda de um martelo de cozinha, bata um pouco os bifes para ficarem mais finos. Tempere-os com 1 c. café de sal, 3 c. de sopa de azeite e 1 c. café pimenta preta. Corte as bananas a meio, longitudinalmente, e distribua as metades das bananas pelos bifes. Enrole os bifes nas bananas e com a ajuda de palitos feche os rolos. Coloque num tabuleiro e leve ao forno a 180°C durante 30 a 40 minutos.
- 2 Para o puré de abóbora:** coloque a abóbora com a casca no forno ao mesmo tempo que os peitos de frango. Deixe assar com a casca para cima. Retire a abóbora e remova as cascas e as fibras, e reduza a puré. Leve ao lume e retifique o tempero com pimenta e uma 1 c. de sopa de azeite.
- 3 Para o molho de alperce:** coloque num tacho, ½ c. de café de sal, a noz moscada, ½ c. café pimenta preta e os alperces cortados em cubos. Deixe reduzir 5 minutos em lume brando. Pode colocar umas gotas de sumo de limão. Triture tudo.



- 4 Para a curgete grelhada:** corte a curgete às rodelas, coloque num grelhador e em lume brando deixe grelhar 2 a 3 minutos. Retifique o tempero com 1 c. de sopa de azeite e ½ c. café pimenta preta.
- 5 Para o arroz:** coloque a água ao lume, quando estiver a ferver, junte o arroz e ½ c. café de sal. Deixe cozinhar até estar cozido. O arroz deve ficar solto.
- 6** Ao servir, corte os bifes em três partes, coloque o molho de alperce por cima, sirva com o puré, o arroz cozido e a curgete grelhada e decore com cebolinho picado.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
483	35g	15g ●	3g ●	51g	14g ●	4g	1,9g ●

Por dose/pessoa (350g)