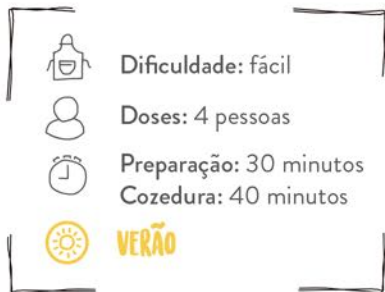


# PREPARAÇÃO

- 1 Escalde as perninhas de frango em água a ferver durante 10 minutos.
- 2 Tempere-as com 1 c. sopa de azeite, limão, laranja, 1 c. café de sal, pimentão-doce e pimenta, deixe marinar no mínimo 15 min.
- 3 Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque em 3 pratos fundos diferentes um com farinha, outro com ovo batido e outro com sêmola. Passe as pernas primeiro por farinha, depois por ovo e no final por sêmola. Disponha num tabuleiro forrado a papel vegetal e coloque no forno durante 30 minutos.
- 4 Coloque também as batatas com pele no forno com ½ c. sopa de azeite, ½ c. café de sal e pimenta q.b.



# PERNINHAS DE FRANGO PANADAS NO FORNO



- 5 Corte todos os legumes em camponesa (pequenos pedaços em meia lua) e coloque-os em água acabada de ferver durante 5 minutos, com o lume desligado. Retire os legumes da água e escorra.
- 6 Numa frigideira com ½ c. sopa de azeite, salteie os legumes, retifique o tempero com ½ c. café de sal e pimenta e, no final, coloque salsa picada e gotas de sumo de limão.

## «INGREDIENTES»

- |                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| 8 perninhas de frango sem pele | 1 laranja                 |
| 100g de sêmola de milho        | 6 batatas para assar      |
| 2 ovos                         | 2 cenouras médias         |
| 100g de farinha de trigo       | ½ beringela               |
| 2 c. sopa de azeite            | ½ curgete média           |
| 2 c. café de sal               | 2 c. sopa de salsa picada |
| pimenta preta moída q.b.       | ½ limão                   |
| 1 c. chá de pimentão doce      |                           |

Retirar as peles e gorduras visíveis da carne e acrescentar variados legumes são estratégias para tornar o prato mais saudável.

Utilize as pernas de frango/galinha que não tenham sido aproveitadas na receita de galinha com grão (ver receita da página 38).

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
450	31g	12g ●	2g ●	53g	7g ●	6g	2,6g ●

Por dose/pessoa (380g)