

« PREPARAÇÃO »

- 1 Faça um corte longitudinal nos peitos de frango e tempere-os com sal, azeite e pimenta preta. Recheie os peitos com metade de uma banana.
- 2 Coloque no forno a 180°C durante 30/40 minutos.
- 3 Para o molho de alperce, coloque num tacho o vinagre, o sal, a noz-moscada, a pimenta preta e o alperce cortado em cubos. Deixe reduzir 5 minutos em lume brando. Pode colocar umas gotas de sumo de limão. Triture tudo.
- 4 Para o puré de abóbora, coloque a abóbora com a casca, ao mesmo tempo que os peitos de frango, no forno. Deixe assar com a casca para cima. No final, retire a abóbora e remova as cascas e as fibras.
- 5 Coloque num passe-vite e reduza a puré. Leve ao lume e retifique o tempero com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 6 Corte a courgette às rodelas, coloque num grelhador em lume brando e deixe grelhar 2/3 minutos. Retifique o tempero com um fio de azeite e pimenta.
- 7 Para servir, corte os peitos em três partes, coloque o molho de alperce por cima, sirva com o puré e a courgette grelhada e decore com cebolinho picado.

PEITO DE FRANGO COM BANANA, MOLHO DE ALPERCE E PURÉ DE ABÓBORA



Dificuldade: média



Doses: 4 pessoas



Preparação: 30 minutos

Cozedura: 40 minutos



VERÃO



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

◦ INGREDIENTES ◦

4 peitos de frango	2 bananas
300g de abóbora-menina	50ml de azeite
200g de courgette	3g de sal
20ml de sumo de limão	20ml de vinagre
100g de alperce fresco	2g de noz-moscada
2g de pimenta preta moída	
10g de cebolinho picado	

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
265	24g	13g ●	2g ●	12g	11g ●	3g	0,8g ●

Por dose/pessoa (309g)