

JANTAR

Escondidinho de abóbora e frango

350 kcal	35 g	21 g	14 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- abóbora cabotiá cozida: 190 g (cerca de 2 xícaras)
- peito de frango cozido: 86 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- queijo minas frescal: 30 g (cerca de 1 fatia)
- azeite de oliva: 4 g (cerca de 3/4 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Espalhe o recheio de carne, frango ou lentilha em refratário pequeno e cubra-o com o purê da lista, alisando a superfície.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

Atenção a alergias: leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.