

JANTAR

Frango ao limão com cuscuz marroquino

397 kcal	42 g	37 g	8 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Frango, peito, sem pele, grelhado: 111 g (cerca de 1 filé)
- cuscuz marroquino cozido: 153 g (cerca de 1 xícara)
- Pepino, cru: 53 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- frigideira
- garfo

Preparo — passo a passo

1. Separe o frango já grelhado, o cuscuz marroquino já cozido e o pepino nas quantidades indicadas. Lave o pepino e corte-o em cubos.
2. Aqueça o frango em frigideira tampada com um pouco de água para não ressecar. Aqueça o cuscuz separadamente e solte os grãos com um garfo.
3. Monte o prato com o frango, o cuscuz e o pepino. Finalize com a quantidade indicada de azeite e sirva.

Atenção a alergias: Trigo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.