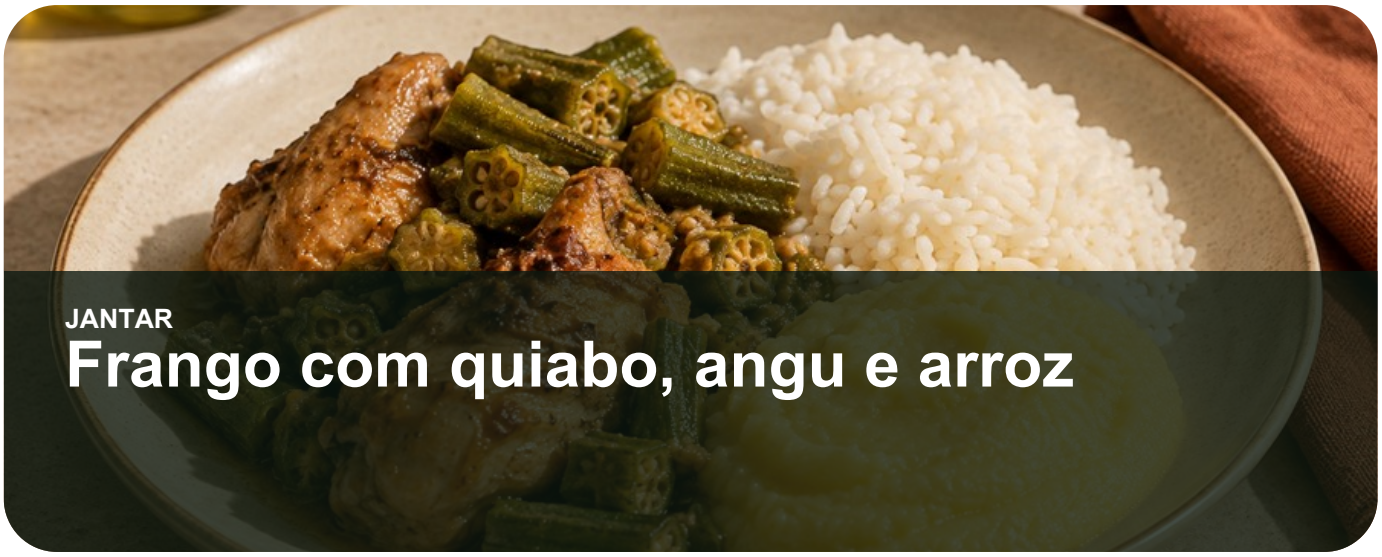


JANTAR

# Frango com quiabo, angu e arroz

| 604 kcal | 42 g | 68 g | 18 g | ~20 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- Frango, inteiro, sem pele, assado: 122 g (cerca de 1 porção)
- Quiabo, cru: 115 g (cerca de 1 xícara)
- Polenta, pré-cozida: 136 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- Arroz, tipo 1, cozido: 102 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 8 g (cerca de 1 e 1/2 colheres de chá)

## Utensílios

- faca
- tábua
- panela
- frigideira
- colher

## Preparo — passo a passo

**1.** Separe o frango já assado, o arroz cozido e a polenta pré-cozida. Lave o quiabo e corte-o em rodelas; seque bem antes de aquecer.
**2.** Cozinhe o quiabo em panela ou frigideira até ficar macio. Aqueça a polenta com pequena quantidade de água, mexendo até formar angu cremoso.
**3.** Reaqueça o frango e o arroz separadamente até ficarem quentes. Monte o prato com o quiabo e o angu e finalize com o azeite medido.

○ **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.