

FRANGO AO MOLHO DE ABACAXI

Ingredientes

- 1 kg de filé de frango
- Shoyu (molho de soja) e sal a gosto
- Margarina para grelhar

Geléia

- 1/3 de xícara de chá de geléia de Abacaxi
- 1/3 de xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de margarina

Modo de preparo:

Deixe os filés de molho no shoyu e tempere com sal.

Grelhe os filés na margarina até ficarem douradinhos e reserve.

Na mesma frigideira em que foram fritos os filés, coloque a geléia de abacaxi, a água e a margarina e deixe ferver por cinco minutos, raspando o fundo da frigideira.

Arrume os filés em um prato e despeje um pouco da geléia por cima.



INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 258
- Proteínas: 10g
- Carboidratos: 32g
- Gorduras: 7g