

# 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

  
**Treinador**  
**BONES**