Frango ao limão e alecrim

2 porções médias (ajuste conforme necessidade) • 35 min estimados



INGREDIENTES

- 360 g de peito de frango em filés
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola pequena picada
- sal e pimenta em quantidade moderada
- suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de alecrim
- 1/2 xícara de arroz integral cru
- 150 g de brócolis

MODO DE PREPARO

01. Seque o ingrediente principal com papel limpo, corte em porções regulares e tempere com sal e pimenta moderados.

02. Aqueça o azeite em frigideira e sele ambos os lados, em fogo médio, para formar cor e sabor.

03. Adicione os ingredientes aromáticos e cozinhe até completar a cocção segura do centro; ajuste o ponto conforme espessura.

04. Finalize com raspas de limão. Cozinhe o arroz integral até ficar macio (aprox. 25 a 35 min). Cozinhe o brócolis no vapor por 4 a 6 min.

05. Divida em duas porções; resfrie rapidamente e feche recipientes próprios para congelamento.

PORCIONAMENTO: resfrie rapidamente, etiquete e congele; fotos ilustrativas.

Frango com páprica e abóbora

2 porções médias (ajuste conforme necessidade) • 35 min estimados



Abóbora assada e couve

INGREDIENTES

- 360 g de peito de frango em filés
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola pequena picada
- sal e pimenta em quantidade moderada
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 dente de alho
- 180 g de abóbora
- 1 xícara de couve fatiada

MODO DE PREPARO

01. Seque o ingrediente principal com papel limpo, corte em porções regulares e tempere com sal e pimenta moderados.

02. Aqueça o azeite em frigideira e sele ambos os lados, em fogo médio, para formar cor e sabor.

03. Adicione os ingredientes aromáticos e cozinhe até completar a cocção segura do centro; ajuste o ponto conforme espessura.

04. Deixe a páprica perfumar o azeite. Asse a abóbora em cubos a 200 °C e refogue rapidamente a couve.

05. Divida em duas porções; resfrie rapidamente e feche recipientes próprios para congelamento.

PORCIONAMENTO: resfrie rapidamente, etiquete e congele; fotos ilustrativas.

Frango ao curry suave

2 porções médias (ajuste conforme necessidade) • 35 min estimados



INGREDIENTES

- 360 g de peito de frango em filés
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 cebola pequena picada
- sal e pimenta em quantidade moderada
- 1 colher (chá) de curry
- 2 colheres (sopa) de leite de coco
- 1/2 xícara de arroz branco cru
- 150 g de vagem

MODO DE PREPARO

01. Seque o ingrediente principal com papel limpo, corte em porções regulares e tempere com sal e pimenta moderados.

02. Aqueça o azeite em frigideira e sele ambos os lados, em fogo médio, para formar cor e sabor.

03. Adicione os ingredientes aromáticos e cozinhe até completar a cocção segura do centro; ajuste o ponto conforme espessura.

04. Reduza o leite de coco por dois minutos. Cozinhe arroz branco e vagem separadamente até ficarem macios.

05. Divida em duas porções; resfrie rapidamente e feche recipientes próprios para congelamento.

PORCIONAMENTO: resfrie rapidamente, etiquete e congele; fotos ilustrativas.