



PEITO DE FRANGO RECHEADO COM RICOTTA E ESPINAFRES, COM RISOTO DE BETERRABA



INGREDIENTES

1	Peito de frango com ricotta (disp. no talho das lojas Jumbo)
20g	Espinafres frescos
2g	Sal
qb	Pimenta
250g	Beterraba crua
100g	Cebola
150g	Alho Francês
150g	Arroz de Risoto cru
1 c. de chá	Azeite
50ml	Vinho Branco
10g	Noz
300ml	Caldo de legumes
2	Cenouras
2	Talos de aipo
65g	Salsa
2 litros	Água
2 folhas	Louro
5 grãos	Pimenta branca ou preta

Para comprar online todos os ingredientes desta receita, clique aqui:

PREPARAÇÃO

- 1
Temperar o elaborado de talho do peito de frango com ricotta e espinafres com sal e pimenta.
- 2
Marcar o peito de frango numa grelha bem quente de ambos os lados.
- 3
Levar ao forno a 180º +/- 15 minutos.
- 4
Picar a cebola e o alho francês e refogar num pouco de azeite e juntar o arroz de risoto e refrescar com vinho branco.
- 5
Preparar o caldo de legumes: corte a cebola em 4 partes, a cenoura em rodela grossas e o aipo em pedaços, coloque os ingredientes e os temperos ao lume com água, quando ferver, baixe o lume e deixe cozer 30 minutos, coe o preparado.
- 6
Adicionar aos poucos o caldo a ferver até que o arroz esteja praticamente cozido.
- 7
Quando o arroz estiver praticamente cozido adicionar a beterraba em puré e envolver.
- 8
Servir com o peito fatiado e umas nozes picada.

NUTRIÇÃO POR DOSE

Energia (kcal): **373**
Lípidos (g): **8**
Saturados (g): **2**
Hidratos de Carbono (g): **46**
Açúcares (g): **5**
Fibra (g): **6**
Proteínas (g): **25**
Sal (g): **1,8**

DICA DO NUTRICIONISTA

A beterraba é um hortícola versátil com várias vantagens a nível nutricional. Pode ser adquirida crua, tendo um sabor a terra, ou em versão já cozida e embalada. As folhas da beterraba também são comestíveis. Estudos relacionaram o consumo de sumo de beterraba com a diminuição da pressão arterial, devido ao seu teor em nitratos, e as beterrabas são também consideradas como antioxidantes pelo seu teor em betalainas.