

Mix de Vegetais com frango e Brócolis ao Natural (reduzido em colesterol)

Ingredientes:

Abobrinha

¼ de unidade

Cebola

½ unidade

Pimentão vermelho

¼ de unidade

Pimentão verde

¼ de unidade

Berinjela

¼ de unidade

Cebolinha

½ unidade

Alho poro

½ unidade

Frango desossado

200 g.

Provençal

1 colher (sopa)

Phoca PDF

Brócoli

1 unidade

Sal e pimenta

a gosto

Procedimento:

Pelar a berinjela, a abobrinha, a cebola e lavar os pimentões eliminando as sementes e nervuras.
Cortar a cebola, a berinjela, a abobrinha e os pimentões em cubos de ½ cm. Cortar o alho poró em fatias finas e enxaguar bem. Cortar o frango em cubos de 1,5 cm.
Misturar todos os ingredientes, salpimentar, acrescentar a provençal e colocar numa das divisões do MultiCocción até as ¾ partes da altura da base.
Colocar o brócoli sem talo na outra cavidade do MultiCocción. Salpimentar.
Tampar o MultiCocción e cozinhar na potência alta por 4 minutos e meio.





Phoca PDF