

Gratinado de frango

Ingredientes:

Sal a gosto
300 g de peito de frango
½ colher (sobremesa) de parmesão ralado
2 batatas
2 cenouras médias
2 talos de salsão (só a parte branca)
2 fatias de abacaxi em cubinhos
Pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de salsinha picada
2 claras de ovo batidas em neve com sal
1 folha de louro

Modo de preparo:

Coloque em uma panela o frango, a folha de louro, o sal, a pimenta e água suficiente para cobrir o frango. Tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até que esteja macio. Escorra e reserve o caldo; desfie o frango. No caldo do cozimento, cozinhe as cenouras e as batatas. Corte-as em cubinhos e misture-as ao frango. Junte o salsão picado, o abacaxi e a salsinha. Prove os temperos. Despeje em uma forma refratária, cubra com a clara e polvilhe com o parmesão. Leve para dourar por 10 a 15 minutos em forno pré-aquecido.

Categoria: Aves

Esta receita: tem baixo colesterol

Temperatura: Quente

Dificuldade: Média

Tempo de preparo: 35 min.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 192 calorias por porção