



III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável *Kebab de frango*



Tempo de preparo: 20 minutos.

Parceria:



Realização:



Ingredientes:

70g de peito de frango em cubos
30g de abobrinha em cubos
03 tomates cereja
03 cubos de pimentão verde
03 cubos de pimentão amarelo
30g de queijo minas
01 palito de churrasco
05ml de azeite

Modo de preparo:

Espetar todos os ingredientes no palito. Em uma frigideira aquecida, fritar a raso, o Kebab. Adicionar sal e pimenta agostosa. Servir.

| Informação Nutricional | | |
|----------------------------|----------------------------|----------|
| Porção de 150g (1 unidade) | | |
| Quantidade por porção | | % VD (*) |
| Valor energético | 158,64Kcal = 666,288 KJ | 7,93% |
| Carboidratos | 4,81g | 1,80% |
| Proteínas | 2,53g | 3,37% |
| Gorduras totais | 0,69g | 1,25% |
| Gorduras saturadas | 0,46g | 2,07% |
| Gorduras trans | 0g | ** |
| Fibra alimentar | 0,5g | 2% |
| Sódio | 3,36mg | 0,14% |

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj.
Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.