

FICHA TÉCNICA

Identificação					foto
Designação da Iguaria:		Frango c/ couscous de lima		N.proções	4
Grupo de Iguarias:		<i>Prato Principal</i>		Tempo Confeção:	15 min.
quantidade	Unidade	matéria - prima	Custo	confeção	
1	Unidade	Alho francês pequeno (parte branca)		Modo de Preparação: Lavar bem os vegetais. Descascar a cenoura e cortar em palitos. Cortar o alho francês em juliana e separar os brócolos em ramos pequenos. Dispor numa frigideira antiaderente 1 colher de sopa de azeite e adicionar a cebola picada. Adicionar o tomate concassé, o alho francês, a cenoura e os brócolos e deixar puxar. Juntar os cogumelos frescos e deixar puxar mais um pouco. Temperar com uma pitada de sal e deixar cozinhar durante cerca de 5 minutos. Adicionar as sobras de frango e envolver bem no preparado anterior. Colocar o cuscuz num recipiente e adicionar a água. Deixar repousar até que o cuscuz absorva toda a água. Esfarelar com um garfo até estar completamente separado. Temperar os couscous com sumo e raspa de lima, de modo a que fique bem aromatizado. Dispor o couscous num prato e o preparado dos legumes com o frango por cima. Guarnecer com azeitonas e salsa.	
1	Unidade	cenoura pequena			
1	Unidade	Ramo de brócolos pequeno			
	q.b.	Sal			
	q.b.	Pimenta			
8	Unidades	Azeitona descaroçada			
175	gr	Couscous			
250	ml	Água a ferver temperada de Sal			
1	unidade	Cebola			
1	colher sopa	Azeite			
200	gr	Tomate Concassé			
250	gr	Sobras de frango			
200	gr	Cogumelos frescos			
	opcional	Salsa picada a gosto			
Custo Total			7,59 €		
Custo por pessoa			1,89 €		
Informação nutricional:					
399,0	Cal	Energia			
8,4	g	Gorduras			
1,9	g	das quais saturadas			
24,2	g	Hidratos de carbono			
	g	dos quais açúcares			
9,0	g	Fibra			
16,1	g	Proteínas			
3,0	g	Sal			