

FICHA TECNICA



Peito de frango com raspas de limão⁴

Método de Confeção: Assado/Cozido

Ingredientes	Capitação Bruta (g/ml)	Parte Edível (%)	Peso Edível (g/ml)
Frango ⁴	100	100	100
Cenoura	15	82	12,3
Brócolos	10	90	9
Cebola	11,25	89	10,01
Alho	10	75	7,5
Sal	0,1	100	0,1
Pimenta	q.b.	q.b.	q.b.
Azeite Virgem	3	100	3
Arroz	60	100	60
Água	1000	100	1000
Tomate em cacho	35	98	34,3
Couve roxa	15	80	12
Alface	40	96	38,4
Vinagre	q.b.	q.b.	q.b.
Salsa	10	75	7,5

Modo de Preparação

Peito de frango: Pré-aquecer o forno a 200°C. Preparar um tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal e colocar sobre ele os peitos de frango. Para uma tigela raspar o limão, moer a pimenta, colocar o alho picado, sal e azeite. Mexer bem e pincelar os peitos de frango com esse tempero. Colocar algumas rodellas de limão por cima da carne e polvilhar com salsa fresca picada. Vai ao forno a 190°C durante vinte minutos ou até dourar. **Arroz:** Preparar um refogado com azeite, cebola e alho. De seguida, juntar a cenoura cortada aos pedaços pequenos, os brócolos e a água. Deixar cozer lentamente. Triturar. De seguida, deixar o caldo levantar fervura e acrescentar o arroz e o sal. Mexer, retificar tempero e cozinhar em lume brando. **Salada:** Depois de lavados os legumes, cortar em juliana a alface e a couve roxa. Cortar o tomate às rodellas. Empratar e temperar com azeite, sal e vinagre a gosto.

Observações

Os alimentos devem ser confeccionados de forma a que o centro geométrico do alimento atinja uma temperatura que seja sempre igual ou superior a 75°C. Preparar e desinfetar os legumes/hortaliças e guardar em perfeitas condições de acondicionamento no frigorífico.

Foto Empratamento



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

- 1- Glúten;
- 2- Crustáceos/Marisco;
- 3- Ovos;
- 4- Peixe e produtos à base de peixe;
- 5- Amendoins;
- 6- Soja;
- 7- Leite/Lactose;
- 8- Frutos de Casca Rija;
- 9- Aipo;
- 10- Mostarda;
- 11- Sementes de sésamo;
- 12- Dióxido de Enxofre;
- 13- Tremoços;
- 14- Moluscos

FICHA TECNICA



Ingredientes	Energia (Kcal)	Água (g)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC disponíveis (g)	Total Hc expesso em monossacáridos (g)	Mono + dissacarídeos (g)	Ácidos orgânicos (g)	Alcool (g)	Amido (g)	Oligossacáridos (g)	Fibra Alimentar (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos moninsaturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados (g)	Ácidos gordos trans (g)	Ácido linoleico (g)	Colesterol (mg)	Vit. A total (µg)	Caroteno (µg)	Vit. D (µg)	α-tocoferol (mg)	tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Equivalentes de Niacina (mg)	Niacina (mg)	Triptofano/60 (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. B 12 (µg)	Vit. C (mg)	Folatos (µg)	Cinza (g)	Na (mg)	K (mg)	Ca (mg)	P (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)		
Frango	212	55,3	34,4	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2,7	1,5	0	1,5	132	0	0	0,56	0,10	0,12	0,21	15	8,3	6,4	0,48	0,29	0	8,5	1,61	263	249	26	249	21	1,3	1,1		
Tomate	6,65	32,725	0,28	0,105	1,225	1,225	0	0	0	0	0	0,455	0	0,035	0,07	0	0,07	0	29,75	178,5	0	0,42	0,0175	0,0105	0,245	0,21	0,035	0,049	0	7	5,95	0,189	4,55	88,55	3,85	5,95	3,85	0,245	0,035		
Brócolos	2,2	9,19	0,28	0,07	0,13	0,13	0,10	0	0	0,01	0,02	0,23	0,01	0,01	0,03	0	0,01	0	11,4	68,7	0	0,11	0,006	0,004	0,11	0,06	0,05	0,009	0	1,8	4,7	0,097	10,1	24,3	5,6	3,9	1,2	0,1	0,05		
Cebola	4,25	23,45	0,225	0,05	0,775	0,8	0,55	0	0	0	0,225	0,325	0	0	0,05	0	0,025	0	0	0	0	0,075	0,0325	0,0025	0,175	0,15	0,025	0,05	0	2	4,25	0,175	2,5	52,5	7,75	7,5	3	0,125	0,075		
Alface	12	5,9	1,8	0,2	0,8	0,8	0,8	0	0	0	0	1,3	0	0	0	0	0	0	115	688	0	0,6	0,06	0,02	0,5	0,4	0,1	0,04	0	4	55	0,65	3	313	70	86	22	1,5	0,4		
Couve Roxa	12	45	1	0	1,9	1,9	1,7	0	0	0,05	0,25	1,7	0	0	0	0	0	0	1,5	7,5	0	0,1	0,01	0,05	0,35	0,20	0,15	0,45	0	28,5	19,5	0,25	5,1	125	30	14	4,5	0,25	0,05		
Sal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,098	40	0	0	0	0,3	0	0	0		
Azeite Virgem	27	0	0,003	2,997	0	0	0	0	0	0	0	0	0,432	2,358	0,207	0	0,186	0	0	0	0	0,42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vinagre	0,22	0,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,16	0,57	0,14	0,06	0,05	0,003	0,001			
Arroz	76,2	41,04	1,5	0,12	16,8	18,48	0	0	0	16,8	0	0,48	0	0,06	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0,006	0,66	0,36	0,3	0,048	0	0	3,48	0,54	183	21,6	4,2	19,8	9	0,12	0,36		
Água	0	99,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	2	0,2	4	0	0,5	0	0,1			
Salsa	1,4	0,91	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0,29	0	0	0	0	0	0	55,8	33,5	0	0,19	0,028	0,006	0,11	0,06	0,05	0,009	0	22	16,7	0,17	3,4	74,6	20	9,1	3,4	0,32	0,09		
Total	353,92	314,345	39,788	11,842	21,63	23,318	4,275	0	0	16,86	0,495	4,78	2,442	5,163	1,917	0	1,791	132	213,45	986,2	0,56	2,015	0,37	0,264	17,15	9,74	7,11	1,135	0,29	65,3	118,08	3,716	516,81	949,32	171,54	395,31	68,8	6,963	2,261		