Frango assado com limão



Quando pensamos em frango assado lembramo-nos dos almoços em família de quando éramos pequeninos, não é? Agora, o Rodinhas apresenta-lhe uma receita deliciosa de frango assado com limão, adequada a crianças com mais de 12 meses. Peça ajuda aos mais pequenos e deixe-os ser ajudantes de cozinha por um dia!

O que vai precisar para fazer este almoço ou jantar?

- 1 frango;
- 1 limão;
- 2 tomates;
- 1 cebola;
- ½ alho francês;
- 200g cogumelos;
- 20g azeite;
- sal, pimenta q.b.

Preparar é simples!

Comece por colocar o limão no interior do frango e reserve por alguns minutos. Prepare os

legumes e deixe que os mais pequenos os coloquem no fundo de uma assadeira com um fio de azeite. De seguida, coloque o frango sobre os legumes e tempere com umas pedras de sal e pimenta. Para terminar, leve ao forno a 180ºC até estar totalmente cozinhado.

Esta receita pode demorar até uma hora.

Informação nutricional (por dose)

Energia (kcal):	428,8
Proteína (g):	43,2
Hidratos de Carbono (g):	9,8
Lípidos (g):	23,9