



RECEITAS DA FIA

Gratinado de Frango e Legumes

www.receitasdafia.com/receitas/gratinado-de-frango-e-legumes

Aprenda a fazer um gratinado que da água na boca e é uma refeição completa se você está de regime. Anote essa receita e prove essa delícia!

Gratinado de Frango e Legumes

 50 min

 6 porções

Ingredientes

- 1 [peito de frango](#) cozido
- 1 [Brócolis](#)
- 1 [Couve-flor](#)
- 1 [batata doce](#) grande
- 1 [iogurte natural](#)
- Azeitonas pretas a gosto
- Queijo ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite

Modo de Preparo

1. Comece desfiando o peito de frango, cozinhe o brócolis e a couve flor e deixe ao dente e a batata doce cozinhe ao ponto de purê.
2. Num tabuleiro de forno, coloque 1 fio de azeite e 1 cebola em meias luas.
3. Por cima coloque a batata doce esmagada.
4. Em uma vasilha, junte o frango desfiado, os brócolis e a couve flor.
5. Adicione 1 fio de azeite, uma pitada de sal, o iogurte, o queijo ralado e tempere a gosto. Misture bem.
6. Coloque esta mistura por cima da batata doce.
7. Adicione mais queijo ralado e as azeitonas preta a gosto e regue com azeite por cima.
8. Leve para gratinar em forno já pré-aquecido por cerca de 10 minutos na potência máxima.
9. Sirva em seguida!