

FRANGO SAUDÁVEL



CONFEÇÃO

1. Coloque a pá misturadora na taça

2. Parta a cebola aos gomos e a cenoura as rodela .

3. Coloque tudo dentro da taça

4. Programe 130 ° vel 2 por 30 minutos

INGREDIENTES

- FRANGO Q.B
- 1 CEBOLA
- ALHO EM PÓ Q.B.
- SAL Q.B
- 1 RAMO DE SALSA
- 2 C.SOPA DE POLPA DE TOMATE
- 1 CENOURA
- 20 ML DE AZEITE
- 40 ML DE VINHO BRANCO
- 60 ML DE ÁGUA
- 1 FOLHA DE LOURO