

Frango com molho de soja e legumes assados

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.135 kJ / 510 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **38 g**
Hidratos de carbono: **40 g**

INGREDIENTES

2 Porções

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de óleo vegetal
1,5 colheres de chá de gengibre ralado
1 colher de sopa de sumo de limão
400 g de peito de frango
1 cenoura
0,5 brócolo
1 pimento vermelho
1 cebola

PREPARAÇÃO

Passo 1

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** de mel - **1 colher de sopa** de óleo vegetal - **1,5 colheres de chá** de gengibre ralado - **1 colher de sopa** de sumo de limão - **400 g** de peito de frango
Misture o Molho de Soja Kikkoman, o mel, o gengibre ralado, o óleo vegetal e o sumo de limão numa tigela pequena. Esfregue o frango com a marinada e coloque-o num tabuleiro de ir ao forno.

Passo 2

1 cenoura - **0,5** brócolo - **1** pimento vermelho - **1** cebola - **1 colher de sopa** de óleo vegetal
Corte a cenoura e a cebola às rodellas, divida os brócolos em floretes e corte o pimento vermelho sem sementes em 8 pedaços. Misture os legumes com o restante óleo vegetal e asse durante 20-30 minutos a 180°C.