

# CARIL DE FRANGO

*Chef Miguel Castro e Silva*

## Ingredientes

4 pessoas

600 g peito de frango em cubos • 25 ml azeite • 1 cebola picada • 1 pimento vermelho em cubos • 20 g coentros • 10 g pó de caril • 1 dente de alho (5 g) • 5 g gengibre fresco • Sal q.b. • 1 lata de leite de coco pequena • 100 ml suplemento hipercalórico de alperce

## Modo de confeção

1. Faça uma pasta num copo triturador com a cebola e o pimento ralados, os coentros, o gengibre, o alho, o caril, o suplemento e o leite de coco.
2. Aqueça o azeite e salteie o frango temperado de sal. Adicione a pasta, reduza o lume e deixe cozinhar cerca de 10 minutos. Poderá servir com arroz basmati.



### VALORES NUTRICIONAIS POR DOSE

Calorias – 446 kcal  
Proteínas – 40,7 g  
Lípidos – 27,4 g  
Hidratos de carbono – 9,4 g

### SINTOMAS

Xerostomia e disgeusia