

**STROGONOFF**

Strogonoff de carne ou frango com reduzido teor de gordura e sódio.
Excelente opção para o almoço ou jantar.

 50 minutos 55 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de acém cozido **ou** 300 gramas de filé de frango cozido
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 100 gramas de creme de leite light **ou** 2 colheres de sopa rasas de requeijão [30 g] **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 3 colheres de sopa de extrato de tomate [60 g] **ou** 3 colheres de sopa rasas de ketchup com baixo teor de sódio [33 g]
- 1 pacote de champignon em conserva [180 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Refogar o alho, a cebola e dourar a carne usando a técnica de fritar sem óleo [pingando água]. - Acrescentar a carne ou frango em cubos e o extrato de tomate e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. - Tempere a gosto com sal e pimenta do reino. - Desligar o fogo e acrescentar o creme de leite ou o iogurte natural e os cogumelos do tipo champignon.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	124 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	16 g	22 %
Gordura	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	209 mg	251 mg	10 %