



STROGONOFFE FIT

frango ao molho rose, bem temperado e delicioso

 40 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de frango em pedaços
- 40 gramas de molho de tomate
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 colheres de sopa rasas de requeijão (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º refogar o frango com alho e cebola e sal (de acordo com a sua preferência) até dourar
- 2º Acrescentar (depois de bem refogado e cozido o frango) o molho de tomate o leite e o requeijão
- 3º Mexer e deixar ferver por 5 minutos e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	23 g	31 %
GORDURA	6 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	114 mg	227 mg	9 %