



FRICASSÉ DE FRANGO LIGHT

 45 minutos
 1 hora
 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 170 gramas de milho verde enlatado, drenado
- 1 unidade média de couve flor [600 g]
- 90 gramas de creme de ricota light Tirolez
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 150 gramas de queijo muçarela light
- 1 colher de chá cheia de amido de milho [7 g]
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 2 colheres de sopa, picada de cebolinha verde, crua [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º comece colocando em uma panela de pressão o frango, metade da cebola e sal a gosto, deixe por 15 minutos depois de pegar pressão. Corte a couve-flor em pedaços e cozinhe também numa panela com água ou a vapor. Reserve Dica: Corte o peito de frango em pedaços para que cozinhe mais depressa.
- 2º Depois de cozinhar o frango, tire toda água da panela, reservando 1 xícara. Feche e chacoalhe, assim o frango ficará desfiado. Leve ao fogo uma panela com o azeite, a restante cebola picada e os alhos também picados e refogue até dourar. Depois junte o frango, metade da lata de milho, a cebolinha picada, misture tudo e desligue.
- 3º Agora o bechamel de couve-flor: no liquidificador bata a couve-flor com o restante milho e o creme de ricota light. Coloque em uma panela, adicione a maisena dissolvida em meia xícara do caldo de frango reservado e fique mexendo até ficar espesso. Tempere a gosto com sal e pimenta do reino
- 4º Misture o refogado de frango no bechamel e coloque em uma assadeira untada. Cubra com a mussarela, leve ao forno a 200°C até o queijo derreter e dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [285 g]	% DDR
ENERGIA	112 kcal	318 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	5 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	13 g	37 g	50 %
GORDURA	5 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	64 mg	183 mg	8 %