

FRICASSÊ FIT DE FRANGO

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de peito de frango cozido e desfiado
- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose (170 g)
- 80 gramas de cenoura cozida
- 100 gramas de milho verde
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light (15 g) **ou** 1 colher de sopa de queijo, "cream cheese" (15 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 50 gramas de cebola picada
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- Sal, pimenta-do-reino e cheiro-verde a gosto
- 30 gramas de queijo ralado light ou zero lactose (para gratinar)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola e o alho no azeite.
- 2º Acrescente o frango desfiado, o milho e a cenoura em cubinhos, temperando a gosto.
- 3º No liquidificador, bata o iogurte com requeijão até formar um creme.
- 4º Misture esse creme ao frango refogado.
- 5º Coloque em um refratário, finalize com o queijo ralado por cima.
- 6º Leve ao forno preaquecido a 180°C por 15 minutos, apenas para garantir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	16 g	29 g	39 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	193 mg	366 mg	15 %