



RECHEIO DE FRANGO PARA PREPARAÇÕES DIVERSAS

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de peito de frango, sem pele, cozido (540 g)
- 1 unidade grande de cenoura crua (160 g)
- 1 lata de milho verde em conserva (200 g)
- 3 colheres de sopa cheias de requeijão light (90 g)
- 1 unidade média de tomate (100 g)
- 6 dentes de alho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o frango em cubinhos e tempere com alho, sal e limão. (Se preferir, pode usar temperos NATURAIS como açafrão e páprica).
- 2º Em uma panela, doure o alho com pouco azeite e adicione o frango. Deixe cozinhar um pouco e adicione o tomate picado. Mexa, tampe a panela e deixe cozinhar até que toda água (que mina do frango) tenha evaporado. Ou faça o processo em panela de pressão.
- 3º Desfie ou triture o frango.
- 4º Em um refratário adicione o frango e os outros ingredientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	23 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	98 mg	4 %