



ESTROGONOFE DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

- 2 filés grandes de frango (380 g)
- 3 unidades grandes de tomate (450 g) **ou** 1 xícara de chá de molho de tomate, lata (245 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 4 dentes de alho, cru (12 g)
- cebolinha verde a gosto
- pimenta a gosto
- sal a gosto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 copo de creme de leite light **ou** 1/2 unidade pequena de iogurte natural (70 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de requeijão light (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º picar o tomate em pedaços médios e reservar
- 2º temperar os filés ao seu gosto, cortar em tiras e refogar na cebola e alho;
- 3º quando o frango estiver cozido, jogar o tomate picado em cima e tampar a panela até o tomate se desfazer;
- 4º assim que o tomate estiver na consistência de molho, desligar o fogo;
- 5º acrescentar o creme de leite light e a cebolinha e mexer bem até que a mistura seja incorporada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	18 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	144 mg	6 %