



STROGONOFF DE FRANGO

Uma versão mais leve e saudável do clássico strogonoff, mantendo a cremosidade e o sabor, mas com menos gordura e calorias. O creme de ricota substitui o creme de leite, garantindo um prato equilibrado e nutritivo.

 20 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 100 gramas de champignon em conserva
- 60 gramas de creme de ricota light - Ipanema
- 15 gramas de mostarda, pronta, amarela
- 15 gramas de ketchup
- 20 gramas de extrato de tomate
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- 2º Acrescente o frango e o refogue até dourar bem. Acrescente o champignon, se desejar. Tempere a gosto com sal, pimenta e páprica.
- 3º Adicione o extrato de tomate, a mostarda, o ketchup e misture bem.
- 4º Misture o creme de ricota até obter um molho cremoso.
- 5º Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	194 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	2 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	38 %
GORDURA	3 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	152 mg	285 mg	12 %