



FRANGO DESFIADO COM IOGURTE NATURAL

Frango desfiado suculento, perfeito para salvar a dieta nos momentos de correria.

 50 minutos 45 minutos

INGREDIENTES

- 1000 gramas de peito de galinha ou frango
- 10 gramas de manteiga sem sal
- 1 unidade grande de cebola crua (150 g)
- 5 dentes de alho, cru (15 g)
- 1 colher de chá de condimento, páprica defumada (2 g)
- 2 gramas de óregano ou 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 5 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão refogue na manteiga o alho. Espere até que fique levemente dourado. Acrescente em seguida a páprica defumada, o tempero verde [Orégano ou salsa], cebola e a cenoura. Refogue BEM até que fique macio. Siga a ordem dos itens adicionados, resultado será diferente.
- 2º Acrescente o frango, cortado em cubos médios. Deixe refogar até que fique dourado. Vá pingando água e refogando para que ele fique com um aspecto bonito.
- 3º Quando o frango estiver bem dourado, adicione o copo de iogurte natural, o sal e complemente com água até que cubra todos os ingredientes. Cozinhe na pressão por +/- 30 minutos.
- 4º Passado os 30 minutos, abra a panela e deixe a água secar em fogo baixo. Mexa com um fouet para que ele desmanche e fique bem desfiado. Corrija o tempero se caso for necessário.
- 5º Divida em porções e congele por até 1 semana. Em refrigeração, consuma em até 4 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	30 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	559 mg	23 %