



STROGONOFF DE FRANGO SAUDÁVEL

 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de filé de frango cru
- 3 colheres de arroz de molho de tomate [135 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 1 colher de sopa cheia de requeijão light [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de mostarda molho [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de ketchup [20 g]
- Sal a gosto
- Colorau a gosto
- Páprica doce a gosto
- Alho, cebola e salsa condimento seco a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o filé de frango em cubinhos ou tiras. Tempere com sal, colorau, páprica doce, alho, cebola e salsa.
- 2º Em uma panela antiaderente, refogue o frango temperado em fogo médio até dourar e cozinhar por completo, adicione um pouco de água se necessário.
- 3º Acrescente o ketchup, mostarda e o molho de tomate. Misture bem e deixe apurar por cerca de 2-3 minutos.
- 4º Adicione o leite desnatado e o requeijão light. Mexa até o molho ficar homogêneo e cremoso.
- 5º Cozinhe por mais alguns minutos até o molho incorporar.
- 6º Sirva conforme a sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [110 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	19 g	21 g	28 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	330 mg	363 mg	15 %