



STROGONOFF DE FRANGO

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 peito médio de frango cozido, desfiado (180 g)
- 1 colher de sobremesa de mostarda (15 g)
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- temperos a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o frango em cubos no azeite de oliva com a cebola, alho e temperos a gosto;
- 2º Coloque a mostarda e deixe refogar por mais alguns minutos;
- 3º Coloque o molho de tomate e deixe apurar;
- 4º Adicione o iogurte. Misture e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	14 g	19 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	180 mg	203 mg	8 %