

**STROGONOFF FIT DE FRANGO** 7 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de cubos de frango cozido na pressão com sal, folha de louro, vinagre e pimenta do reino
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 100 gramas de catchup - (você pode colocar mais ou menos, dependendo do ponto que gostar do strogonoff)
- 5 colheres de sopa de creme de ricota light [100 g] - (você pode colocar mais ou menos, dependendo do ponto que gostar do strogonoff)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue o alho e a cebola em 2 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite de oliva. Acrescente os cubos de frango, o ketchup e o creme de ricota e mexa bem. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. Finalize temperando com sal e pimenta a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [111 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	24 g	32 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	193 mg	215 mg	9 %