

Frango Xadrez Funcional

Uma refeição rápida, cremosa e nutritiva que pode ser consumida como almoço rápido ou acompanhamento para o jantar.

● Total 30 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

1 peito pequeno de frango refogado (140 g)

ou

30 gramas de quinoa mix da marca lassie.

ou

100 gramas de creme de leite tipo Alpro.

ou

2 colheres de sopa cheias de milho verde enlatado, drenado (48 g)

ou

1 colher de sopa cheia de mostarda molho (20 g)

ou

1 xícara de chá de molho de tomate biológico AH ou outro.

ou

5 folhas de manjeriço, fresco (3 g)

ou

1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

ou

1 colher de chá de condimento, pimenta, pó preto (3 g)

ou

1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)

ou

20 gramas de cebola crua + 1 dente de alho.

ou

10 gramas de manteiga de ghee.

Método de preparo

1

Refogue o frango na manteiga ghee, com o sal, cebola, milho e ervas. 2. Em seguida coloque a mostarda e deixe reforçar por mais alguns minutos. Acrescente a quinoa. 3. Coloque o molho de tomate e deixe engrossar. 4. Desligue o fogo e acrescente creme fresh Alpro.

2

Refogue o frango na manteiga, com o sal, cebola e temperos. 2. Em seguida coloque a mostarda e deixe reforçar por mais alguns minutos. 3. Coloque o molho de tomate e deixe engrossar. 4. Desligue o fogo e acrescente creme fresh Alpro.