

Frango em tiras com legumes

Ingredientes

ou	ou
400 gramas de peito de frango em cubos, sem pele	100 gramas de brócolis cru (cortado em buques pequenos)
ou	ou
3 dentes de alho, cru (9 g)	2 folhas grandes de repolho roxo cru (cortado em tiras grossas) (80 g)
ou	ou
1/2 de cebola (picada) (30 g)	100 gramas de feijão-verde, cru (cortar em cubos)
ou	ou
1 unidade média de cenoura crua (cortada em tiras) (120 g)	1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
ou	ou
1 unidade média de batata crua (cortada em tiras) (120 gramas)	Cheiro verde a gosto

Método de preparo

1

Em uma panela, o azeite e leve ao fogo alto para aquecer. Junte os cubos de frango, alho e a cebola e frite por 5 minutos, ou até dourarem. Retire do fogo e reserve.

2

Na mesma panela coloque a cenoura, a batata, o feijão verde, os brócolis e o repolho, e refogue-os até murcharem levemente. (se necessário adicione um pouco de azeite)

3

Acrescente um pouco de água fervente [NÃO deve cobrir os legumes]

4

Junte o frango reservado e misture. Deixe cozinhar em fogo médio, por 10 minutos, ou até os legumes ficarem macios.

5

Retire do fogo, polvilhe o cheiro-verde