

**ESTROGONOFE DE FRANGO COM MOSTARDA** 4 porções**INGREDIENTS**

- 3 unidades grandes of sobrecoxa de frango, sem pele, crua [285 g]
- 1/2 lata of creme de Leite [150 g]
- 3 colheres de sopa cheias of mostarda molho [60 g]
- 1 unidade pequena of cebola [30 g]
- 2 unidades grandes de tomate (molho de tomate caseiro) [300 g]
- 1 colher de sopa of óleo de soja [8 g]

COOKING METHOD

- 1º Temperar o frango, picar a sobrecoxa.
- 2º Refogar a cebola no óleo ou azeite, e dourar o frango, quando estiver cozido/refogado, adicionar o molho de tomate caseiro, mexer e depois complementar com o creme de leite.
- 3º Por último adicionar a mostarda zero açúcar.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (207 g)	% DRI
ENERGY	117 kcal	242 kcal	12 %
CARBOHYDRATE	3 g	6 g	2 %
PROTEIN	7 g	14 g	19 %
FAT	9 g	18 g	33 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	7 g	32 %
FIBER	1 g	2 g	6 %
SODIUM	121 mg	250 mg	10 %