

Strogonoff Ligth

Strogonoff de carne / frango ligth com baixo teor de gordura e sódio.

🕒 Preparação 50 minutos ● Total 55 minutos 7 porções

Ingredientes

ou

300 gramas de acém cozido

ou

300 gramas de filé de frango cozido

ou

3 dentes de alho, cru [9 g]

ou

1 unidade média de cebola [70 g]

ou

3 colheres de sopa de molho de tomate [60 g]

ou

40 gramas de catchup

ou

100 gramas de creme de leite light

ou

2 colheres de sopa rasas de requeijão [30 g]

Método de preparo

1

Modo de Preparo: - Refogar o alho, a cebola e dourar a carne usando a técnica de fritar sem óleo (pingando água). - Acrescentar a carne / frango e cubos , o molho de tomate e deixar cozinhar em fogo baixo por cerca de 10 minutos. - Tempere a gosto com sal e pimenta do reino. - Desligar o fogo e acrescentar o iogurte natural, a pimenta e o sal à gosto.