

**STROGONOFF LIGHT**

Strogonoff de carne ou frango com baixo teor de gordura e sódio.

 50 minutos 55 minutos 4.4 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de acém cozido ou 300 gramas de filé de frango cozido
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 3 colheres de sopa de molho de tomate [60 g] ou 40 gramas de catchup
- 100 gramas de creme de leite light ou 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º 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 em 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 ou creme de leite, a pimenta e o sal à gosto. Dica: use lemon pepper ao invés de mostarda ;)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	139 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	4 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	20 g	27 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	134 mg	161 mg	7 %