

**STROGONOFF DE FRANGO [SEM CREME DE LEITE]** 40 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de peito de frango, sem pele, cru
- 1 colher de sobremesa de mostarda [15 g]
- 4 colheres de sopa de molho de tomate [80 g]
- 3 colheres de creme de ricota Light [90 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- Temperos a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o frango em cubos no azeite de oliva com a cebola, alho e temperos a gosto;
- 2º Coloque a mostarda e deixe refogar por mais alguns minutos;
- 3º Coloque o molho de tomate e deixe apurar;
- 4º Adicione o creme de ricota. Misture e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	2 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	213 mg	278 mg	12 %