

**STROGONOFF LIGTH (CÓPIA)**

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

 50 minutos 55 minutos 7 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** 2 colheres de sopa rasas de requeijão [30 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 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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [68 g]	% DDR
ENERGIA	156 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	4 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	12 g	17 %
GORDURA	7 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	150 mg	102 mg	4 %