

**STROGONOFF DE FRANGO [COM CREME DE LEITE]** 2 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 2 colheres de sopa cheias de mostarda molho [40 g]
- 2 colheres de sopa cheias de ketchup [40 g]
- 140 gramas de creme de Leite - Piracanjuba
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]

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 cozinhar;
- 4º Adicione o iogurte. Misture e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [233 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	5 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	35 g	47 %
GORDURA	7 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	254 mg	591 mg	25 %