



STROGONOFF DE FRANGO [COM IOGURTE NATURAL]

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]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 1 unidade de iogurte Natural Desnatado - Danone [160 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 [243 g]	% DDR
ENERGIA	101 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	38 g	50 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	265 mg	643 mg	27 %