



STROGONOFF DE FRANGO PARA INTOLERANTES, ALÉRGICOS E SENSÍVEIS A LACTOSE FOODMAPS

Não contém glúten. Alérgicos: Contém derivados de amêndoa. Pode conter castanha de caju e castanha do pará.

40 minutos

4 porções

INGREDIENTES

- 1 peito grande de frango cozido [270 g]
- 1 porção de molho de Tomate Caseiro Food maps [435 g]
- 100 gramas de CREME DE LEITE VEGETAL CREMERIA 200ML ATAL DA CASTANHA
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- temperos a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o frango em cubos e o refogue no azeite de oliva com ervas a gosto;
- 2º Coloque o molho de tomate e deixe apurar;
- 3º Adicione o creme de leite vegetal e misture bem até que fique emcorporado
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [209 g]	% DDR
ENERGIA	117 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	3 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	26 %
GORDURA	8 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	29 mg	61 mg	3 %