



STROGONOFF LIGTH

Strogonoff de carne / frango ligh 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]
- 1 fatia média de pimentão verde cru [55 g]
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua [4 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafraão [2 g]
- 3 colheres de sopa de molho de tomate [60 g]
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g] **ou** 100 gramas de creme de leite light
- 3 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [72 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 (101 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	124 mg	125 mg	5 %