

FRANGO CREMOSO



Uma receita prática, leve e cheia de sabor, perfeita para o dia a dia ou para incrementar as marmitas da semana! O toque cremoso do creme de ricota combinado com a leveza da cenoura e o aroma fresco do cheiro-verde torna este prato irresistível. Essa receita pode durar até 3 a 4 dias na geladeira, desde que armazenada em um recipiente fechado e bem higienizado. Para garantir a qualidade e segurança, evite deixar fora da geladeira por muito tempo após o preparo. Se quiser guardar por mais tempo, você também pode congelar! Quando for consumir, basta aquecer no fogão ou no micro-ondas.

 30 minutos 25 porções

INGREDIENTES

- 1kg de peito de galinha ou frango
- 1 unidade média de cebola, crua [110 g]
- 1 unidade pequena de cenoura, crua [50 g]
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [100 g]
- 1 colher de sopa de margarina [20 g] **ou** 1.5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [12 g]
- 9 Colheres de sopa de requeijão Cremoso Light Zero Lactose Tirolez [180 g] **ou** 9 colheres de sopa de creme de Queijo Ricota Light Tirolez [180 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o frango e a cebola em cubinho ou de sua preferência.
- 2º Em uma panela coloque a margarina e acrescente o frango e a cebola. Deixe até dourar um pouco o frango. Tempere com sal a gosto.
- 3º Acrescente a cenoura ralada e refogue por mais alguns minutos, até que ela esteja levemente macia.
- 4º Reduza o fogo e incorpore o creme de ricota, misturando até que todo o frango fique envolvido e cremoso.
- 5º Finalize com cheiro-verde picado, se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 5 PORÇÕES (140 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	23 g	32 g	42 %
GORDURA	5 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	108 mg	152 mg	6 %