



ESTROGONOFE

 1.2 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de filé de frango grelhado (100 g) **ou** 1 filé de patinho bovino, sem gordura, cru (120 g)
- 5 colheres de sopa rasas de ketchup (55 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de mostarda molho (15 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, açafão (1 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 escumadeira média cheia, picado de inhame cozido (110 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma frigideira, refogue o alho e a cebola no azeite.
- 2º Quando a cebola estiver um pouco mais transparente, acrescente a proteína e o sal.
- 3º Mantenha em fogo médio.
- 4º Quando a proteína estiver mais murchos e a frigideira bem seca, adicione a ela o conteúdo do creme de inhame (textura de creme de leite - apenas cozido e batido no liquidificador com pouca água).
- 5º Adicione o ketchup, mostarda ou açafão. Tempere a gosto.
- 6º Adicione o ketchup, mostarda ou açafão. Tempere a gosto.
- 7º Misture por poucos minutos, até que o estrogonofe esteja bem aquecido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	343 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	14 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	11 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	304 mg	760 mg	32 %