

# ESTROGONOFE SEM CREME DE LEITE

## INGREDIENTES

1/2 xícara de aveia em flocos  
1 xícara de água  
3 colheres (sopa) de mostarda  
1 pacote de molho de tomate  
600 g de frango

## MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque 1/2 xícara de aveia em flocos e 1 xícara de água e reserve por 30 minutos.

Após esse tempo, bata por cerca de 1 minuto.

Em seguida, coe a mistura em uma peneira e reserve o leite que coou em um recipiente.

Corte o frango em cubos, coloque-os em uma panela com um pouco de óleo e vá virando os cubos até que todos estejam fritos.

Logo após, acrescente o tempero de sua preferência e o sal a gosto e mexa.

Em seguida, abaixe o fogo, coloque as 3 colheres (sopa) de mostarda e o leite de aveia já coado e misture bem.

Acrescente o molho de tomate, mexa e está pronto seu estrogonofe sem creme de leite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14811-estrogonofe-sem-creme-de-leite.html>