

ESCONDIDINHO DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 cebola média picada

3 dentes de alho picados

400 g de frango cozido e desfiado

3 tomates sem semente picados

1/2 xícara (chá) de caldo de frango

1/2 xícara (chá) de milho

1/2 xícara (chá) de ervilha

sal a gosto

pimenta doreino a gosto

4 batatas doce

1 colher (sopa) de manteiga com sal

leite desnatado quanto baste

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o azeite e adicione a cebola e o alho, depois deixe refogar até dourarem.

Acrescente o frango desfiado, o tomate e o caldo e deixe cozinhar até o líquido secar.

Acrescente o milho, a ervilha, o sal e a pimenta do reino.

Mantenha por mais cinco minutos em fogo baixo e reserve.

Em uma panela, cozinhe as batatas descascadas com sal, quando estiver macia, escorra, amasse e misture a manteiga e o leite até dar consistência de purê.

Coloque o recheio em uma assadeira untada, em seguida o purê e leve ao forno a 180 °C por 15 minutos e sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20547-escondidinho-de-frango-light-2.html>