

STROGONOFF DE CAMARÃO ATAQUE DUKAN

INGREDIENTES

200 g de camarão sem casca
400 ml de leite desnatado
1/2 colher (sopa) de farelo de aveia
1/4 cebola média ralada
1 colher (sopa) de cream cheese 0% gordura
pimenta calabresa a gosto
pimenta do reino a gosto
pitada de sal tipo ajinomoto
10 ml de suco de limão
noz-moscada ralada a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente adequado, acomode os camarões ainda congelados.

Adicione o suco de limão e a pimenta calabresa.

Tampe (de modo que o vapor possa escapar) e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

Em uma panela ainda úmida, doure a cebola em fogo baixo.

Em seguida, adicione o leite, o sal, a pimenta-do-reino e o farelo de aveia, sempre mexendo bem.

Adicione os camarões (sem o caldo) e mexa até levantar fervura.

Adicione a noz-moscada e, finalmente, o cream cheese e mexa até engrossar.

Bom apetite!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25007-strogonoff-de-camarao-ataque-dukan.html>