

# 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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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