

CREME DE GALINHA LIGHT

INGREDIENTES

- 1 kg de filé de frango ou peito sem pele e cortado em pedaços grandes
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho ou 1 colher (chá) de extrato de alho
- 3 ou 4 batatinhas médias cortadas em fatias grossas
- 2 cenouras médias cortadas em fatias grossas
- 2 latas de milho verde
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, disponha todos os ingredientes - menos o milho verde, com água no mesmo nível dos ingredientes.

Deixe cozinhar por 20 minutos a partir do momento em que a panela pegar pressão.

Retire o frango, espere esfriar, o desfie e reserve.

Bata no liquidificador a mistura que ficou na panela junto com alguma parte do frango (exceto ossos e cartilagem) que não foi possível desfiar.

Leve o caldo batido ao fogo e espere ferver.

Em seguida, adicione o frango e o milho verde, misture bem e prove o sal.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25895-creme-de-galinha-light.html>