

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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