

STROGONOFF NUTRITIVO

INGREDIENTES

500 g de peito de frango

4 cenouras médias

4 batatas inglesas médias

250 ml de leite

250 ml de creme de leite light

alho, cebola, sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o frango em cubos e tempere.

Em uma panela antiaderente, (não precisa usar óleo, mas caso queira, use pouco) refogue o frango.

Cozinhe as cenouras e batatas (de preferência a vapor para manter os nutrientes).

Depois de cozidas as verduras, amasse com um garfo e junto com o leite no liquidificador (acrescente uma pitada de sal).

Bata até que o purê esteja lisinho.

Na mesma panela do frango, coloque o purê e o creme de leite.

Assim que começar a ferver e borbulhar, pode desligar e servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26575-stroganoff-nutritivo.html>