

# FRANGO XADREZ (POUCO CALÓRICO)

## INGREDIENTES

1 peito de frango médio cortado em tiras  
1 cenoura grande cortada em palitos  
150 g de brócolis  
25 rodela de pepino cortadas bem fininhas (com casca)  
5 colheres (sopa) de shoyu  
1 colher (sopa rasa) de farinha de trigo  
1 cebola média ralada  
1 tomate pequeno ralado  
1/2 tablete de caldo de galinha  
1 colher (sopa) de manteiga  
400 ml de água  
sal a gosto  
manjericão a gosto  
alho a gosto  
folha de louro a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, rale a cebola, o tomate, o alho e adicione o sal, manteiga, colorau, manjericão, folha de louro, caldo de galinha knorr e refogue.

Adicione o frango em tiras e deixe dourar.

Adicione 2 copos de água (aproximadamente 400 ml) e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo médio.

Adicione a cenoura, deixe cozinhar por mais 10 minutos e, em seguida, adicione o brócolis cortado e deixe cozinhar por mais 3 minutos.

Em um copo adicione as 5 colheres de shoyu, um pouco de água e misture a farinha de trigo.

Deixe ferver em uma panela por 2 minutos ou até engrossar.

Desligue o fogo e adicione o pepino fatiado em tiras bem fininhas.

Sirva com arroz, espaguete ou sem acompanhamento.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/26725-frango-xadrez-pouco-calorico.html>