

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
manjerição 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, manjerição, 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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