

FRANGO COZIDO LIGHT

INGREDIENTES

1/2 kg de frango
2 tomates
1 cebola grande ou 2 pequenas
2 dentes de alho
1 colher de sopa de óleo de milho
300 ml de água
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o frango para ferver, com água e sal, retire quando o frango estiver mole.

Enquanto isso, corte os tomates, cebola e alho em cubinhos.

Depois do frango ferventado, doure a cebola e o alho no óleo de milho.

Quando estiverem dourados, coloque o tomate e frite por uns 5 minutos.

Coloque sal e pimenta-do-reino a gosto.

Coloque o frango e passe.

Coloque um pouco de água, aproximadamente, 50 ml.

Deixe ferver por 5 minutos, sempre mexendo e misturando tudo.

Coloque 250 ml de água e deixe ferver por 15 minutos.

E está pronto, fica delicioso e super coradinho por causa do tomate.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27915-frango-cozido-light.html>