

PATÊ DE FRANGO LIGTH

INGREDIENTES

2 peitos de frango sem osso
2 colheres de alho
1 colher de coentro
sal a gosto
1 sachê de sazón para aves
100 g de cebola picada
2 potes de iogurte desnatado
1 pote de requeijão ligh
100 g de orégano

MODO DE PREPARO

Refogue os pedaços do peito de frango no alho e cebola, coloque 500 ml de água e adicione o sazón, coentro e o sal a gosto, cozinhe o frango de preferência na panela de pressão, pois o cozimento é mais rápido.

Desfie o frango.

Em um refratário, coloque o frango desfiado e 1 concha do caldo que ficou do cozimento.

Adicione os dois potes de iogurte, o requeijão e misture.

Logo após, coloque o orégano e misture.

Espere esfriar e sirva.

Este patê é fácil e ótimo para comer com pão de forma integral ou torradas.

Fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28842-pate-de-frango-ligth.html>