

# 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 queijo light

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 queijo 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://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/28842-pate-de-frango-light.html>