

FRANGO DELÍCIA LIGHT

INGREDIENTES

6 filés de peito de frango picados
1 cebola
3 dentes de alho
1 caldo de galinha
1/2 pacote de molho de tomate
1 pimenta dente de moça
1 xícara de azeitona
1 xícara de palmito
1 caixa de dueto (milho/ervilha)
1 caixa de creme de leite light
4 colheres de sopa de requeijão light
100 g de mussarela light
batata palha

MODO DE PREPARO

Pique a cebola e o alho em pedaços pequenos, divida em duas partes, uma parte leve a panela de pressão e frite com um fio de óleo de canola, acrescente o frango, cubra de água fervente e cozinhe por 20 minutos.

Dado os 20 minutos, retire a pressão, escorra e reserve a água.

Feche a panela e sacuda por 15 segundos, o frango estará desfiado quando abrir.

Em uma segunda panela, coloque o restante do alho e da cebola com a pimenta bem picada, refogue.

Acrescente o frango desfiado, o caldo de frango e parte da água onde cozinhou o frango.

Acrescente a azeitona com um pouco de sua água, o molho de tomate, o palmito, o dueto.

Cozinhe por 10 minutos.

Desligue o fogo, acrescente o creme de leite e o requeijão light, cozinhe por mais 10 minutos.

Preaqueça o forno na temperatura de 220°C.

Coloque a mistura de frango em um refratário, cubra com a mussarela light e batata palha.

Leve ao forno por 20 minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29608-frango-delicia-light.html>