FRANGO 3 ESTAÇÕES

INGREDIENTES

500 g peito de frango

1 pimentão verde

1/2 cebola

200 g couve (ou espinafre)

1 cenoura

150 g brócolis

150 ml de chá de gengibre com restos do frango

curry

1 manga cortada em cubos

1/2 xícara de shoyu

1 colher de maizena

1/2 xícara de vinagre balsâmico

farinha de chia, quinoa, amaranto e linhaça (opcional para multiplicar as vitaminas do prato)

MODO DE PREPARO

Corte o frango em cubos, tempere com curry e reserve.

Cozinhe a couve, o brócolis e a cenoura. Fatie a cenoura e reserve-os.

Refogue o pimentão e a cebola e reserve.

Em uma frigideira ‘Coq’ refogue o frango (em alho e manteiga de preferência) e mexa até que ambos os lados estejam bem dourados.

Coloque os demais ingredientes reservados com 1/4 de xícara de água e mexa no fogo alto até secar.

Coloque o vinagre,o shoyu, a maizena e a manga (e a farinha caso deseje).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31091-frango-3-estacoes.html