

ESTROGONOFE DE FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

500 g de peito de frango em cubos sem pele

1 colher de sopa de margarina light

1 dente de alho picado

2 colheres de sopa de cebola ralada

1 xícara de chá de tomate sem pele

1/2 lata de creme de leite light

200 ml de leite desnatado ou semi-desnatado

1 colher de sopa de farinha de trigo

2 colheres de sopa de ketchup

1 colher de mostarda

1 colher de chá de curry

1 colher de chá de molho inglês

1 colher de sopa de farinha de trigo

200 g de cogumelo (opcional)

1/2 colher de pimenta-do-reino (opcional)

2 colheres de rum ou conhaque (opcional)

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em fogo médio, utilizando uma panela média, coloque a margarina e deixe derreter.

Coloque a cebola e, em seguida, o alho e espere ambos dourarem.

Após isso, acrescente os cubos do peito de frango. Para saber o ponto certo do frango é deixa-lo todo branco, cor uniforme.

Coloque o sal a gosto.

Em seguida coloque o tomate e misture com o frango.

Use o conhaque ou rum (opcional).

Em uma tigela misture o creme de leite, leite desnatado/semi-desnatado e a farinha de trigo.

Feito isto, acrescente a mistura no frango e deixe a mistura uniforme.

Acrescente o ketchup, mostarda, molho inglês, cogumelo (opcional), pimenta-do-reino (opcional) e o curry.

Misture tudo e deixe cozinhar por 2 minutos e o seu frango light estará pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31592-estrogonofe-de-frango-light.html>