

# ESTROGONOFÉ DE FRANGO LIGHT COM IOGURTE

## INGREDIENTES

250 g de filé de frango cortado em cubos e temperados a gosto

1/2 copo de iogurte natural desnatado

3 colheres de sopa de molho de tomate

1 colher de sopa de azeite

manjericão e orégano a gosto

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Refogue o filé de frango no azeite e deixe dourar.

Adicione o iogurte natural e o molho de tomate, misture bem.

Em seguida adicione os temperos e o sal a gosto.

Eu não uso sal, pois no tempero do frango e o molho de tomate já tem sal.

Você pode temperar o frango usando pimenta-do-reino, fica uma delícia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/34650-estrogonofe-de-frango-light-com-iogurte.html>