

# ESCONDIDINHO DE BATATA SALSA E FRANGO LIGHT

## INGREDIENTES

1 peito grande cozido com caldo de galinha e desfiado  
4 colheres (sopa) de alho-poró em tirinhas (somente a parte branca)  
1 cebola picada  
1/2 lata de molho tomate  
1 colher (sopa) extrato tomate  
500 g de batata salsa, cozida e espremida  
3 colheres (sopa) de requeijão light  
1/2 colher (chá) de paprica picante  
Cheiro-verde a gosto  
2 cenouras raladas bem fininhas  
100 g de queijo mussarela ralado ou a gosto  
queijo parmesão ralado a gosto  
azeite de oliva para refogar  
temperos a gosto  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

### MONTAGEM:

Montagem: Colocar em uma travessa que irá ao forno, metade do purê de batata salsa, em cima do purê colocar a cenoura refogadinha, o queijo mussarela ralado, o molho de frango, a outra metade do purê de batata salsa, alisar bem e para finalizar, colocar queijo parmesão por cima.

Levar ao forno preaquecido por uns 20 minutos ou até dourar em cima.

Fica muito gostoso se servido com salada de agrião, tomate e alface.

Se quiser pode servir com batata palha por cima.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43693-escondidinho-de-batata-salsa-e-frango-light.html>