

PENNE INTEGRAL LIGHT COM FRANGO

INGREDIENTES

1/2 xícara de penne integral
1/2 peito de frango desossado e sem pele
4 tomates secos cortados pela metade
2 colheres de sopa de ervilha congelada
1 colher de sopa de champignon fatiado
1 colher de café bem cheia de requeijão light
manjeriço fresco a gosto
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
ajinomoto a gosto

MODO DE PREPARO

Tempere o frango cortado em cubos com ajinomoto e pimenta-do-reino a gosto.

Cozinhe o penne em água fervente com sal até ficar ao seu ponto preferido, al dente leva cerca de 8 minutos.

Retire quase toda água deixando o suficiente para cobrir a massa até 2/3.

Junte a ervilha, o frango já temperado, os tomates secos, o champignon e o manjeriço e cozinhe em fogo baixo até o frango ficar cozido.

Desligue o fogo e junte o requeijão, mexa bem e sirva ainda quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44076-penne-integral-light-com-frango.html>