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

manjericão 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 manjericão 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