

CANJA FALSA LIGHT

INGREDIENTES

1 peito de frango
3 cenouras grandes com casca picadas
1 mandioquinha do tamanho do dedo médio picada
1 chuchu pequeno picado
2 tomates picados
1 cebola média picada
2 dentes de alho grandes picados
escarola fatiada bem fina

MODO DE PREPARO

Cozinhe o peito de frango em água, com a cebola e o alho.

Após cozido, retire da panela, desfie e reserve.

No mesmo caldo onde foi cozido o frango, adicione os legumes e cozinhe por aproximadamente 30 minutos.

Em seguida, bata no liquidificador, acrescente o frango desfiado e a escarola.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44158-canja-falsa-light.html>