

# FRANGO COM CREME DE LEGUMES LIGHT

## INGREDIENTES

3 cenouras

1 peito de frango

3 chuchus

1 abobora grande

3 dentes de alho

5 colheres de maionese helmans light

Orégano a gosto

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque os legumes (chuchu, abobora, cenoura) em cubos e leve ao fogo acompanhado com uma pitada de sal.

Cozinhe o peito de frango e corte em cubos (reserve).

Com os legumes já cozidos, leve ao liquidificador acompanhado do alho, e triture até ficar um creme homogêneo.

Leve ao fogo acompanhado da maionese e orégano.

Numa travessa coloque os frangos em cubos, e despeje o creme de legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48500-frango-com-creme-de-legumes-light.html>