



FRICASSÊ DE FRANGO

Ingredientes

Frango desfiado;

Milho verde;

Caldo do cozimento do frango;

Requeijão light ou creme de leite light;

Queijo ralado

Sal.

Modo de preparo

Bater no mix ou liquidificador ou multiprocessador todos os ingredientes, exceto o frango desfiado, para fazer o molho.

Coloque o frango em uma panela ou frigideira e adicione o molho. Deixe cozinhar um pouco e transfira para uma assadeira, salpicar queijo ralado por cima e levar ao forno para dourar por aproximadamente 10 minutos.

Sugestão André Teles: Você pode fazer uma cama de legumes (Brocolis, couve flor, cenoura) ou batatas na assadeira e despejar o fricassê por cima. Desta forma sua receita ficará mais completa com bastante fibras, vitaminas e minerais antioxidantes.

É excelente para quem não gosta de vegetais, pois cortando pequeno e misturando ao fricassê o sabor ficará praticamente imperceptível.