

ALMOÇO

Estrogonofe de frango com arroz

500 kcal	42 g	56 g	11 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- peito de frango cozido: 116 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- creme de leite: 27 g (cerca de 2 colheres de sopa)
- molho de tomate: 63 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- arroz branco cozido: 134 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- batata cozida: 107 g (cerca de 1 batata pequena)

Utensílios

- panela
- colher
- prato

Preparo — passo a passo

1. Separe o frango e a batata já cozidos, o arroz cozido, o creme de leite e o molho de tomate nas quantidades da lista.
2. Em panela pequena, aqueça o frango com o molho de tomate. Abaixe o fogo, junte o creme de leite e mexa até o molho ficar uniforme e bem quente, sem deixar ferver vigorosamente.
3. Aqueça o arroz e a batata separadamente. Sirva ao lado do estrogonofe, respeitando as porções indicadas.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.