



Receitinhas

ESTROGONOFE DE FRANGO FUNCIONAL

INGREDIENTES:

Ingredientes para o frango:

- ½ peito de frango cortado em cubos
- 2 dentes de alho
- 1 limão
- 1 pitada de sal e pimenta do reino

Ingredientes para o molho:

- 1 copo de molho de tomate caseiro
- 1 copo de algum leite vegetal de sua preferência
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

MODO DE PREPARO:

Tempere o frango com o alho, limão, a pimenta e o sal, em seguida refogue com o molho de tomate. E deixe cozinhar por uns 15 minutos, se precisar adicione um pouco de água. Depois disso, adicione o leite vegetal batido com a biomassa e espere engrossar, coloque tempero verde a gosto.

Sugestão: use o arroz integral para acompanhar esse prato



