



Receitinhas

PASTA DE FRANGO CREMOSO

INGREDIENTES:

- 320 gramas de peito de frango sem pele e sem osso;
- 220 gramas de cream cheese light ou cotagge;
- 2 colheres de sopa de salsa picada;
- sal a gosto;
- pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO:

Leve o frango com água em uma panela de pressão e deixe cozinhar em fogo médio por 10 minutos após levantar ferver. Tire a pressão, veja se o frango está macio. Se não estiver, coloque um pouco mais na pressão. Despreze a água. Desfie o frango e reserve. Em um recipiente adicione todos os ingredientes: o frango desfiado, o cream cheese, cebola e os temperos a gosto. Misture até obter uma pasta homogênea. Leve para gelar por meia hora e sirva .

DICA: Você pode adicionar cenoura, nozes, ervilhas, passas, maçã verde, raspas de limão, alho, ou o que desejar.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

