



Receitas
PAULISTA
ALIMENTOS



www.paulistaalimentos.com.br

Frango com gengibre, salsão e maçã.

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de creme vegetal DORIANA light
- meia cebola picada
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- meio quilo de filé de frango cortado em cubos médios
- meia xícara (chá) de vinho branco seco
- meia xícara (chá) de água
- meia xícara (chá) de salsão picado
- 1 maçã verde grande, com casca picada
- 1 xícara (chá) de maionese HELLMANN'S light

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela média, derreta o creme vegetal DORIANA light e refogue a cebola e o gengibre por 1 minuto.
2. Acrescente o frango e refogue até dourar.
3. Junte o vinho branco e a água.
4. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos ou até ficar macio.
5. Adicione o salsão e a maçã.
6. Cozinhe por mais 5 minutos, mexendo de vez em quando.
7. Adicione a maionese HELLMANN'S light e misture.
8. Sirva em seguida.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS:

VARIAÇÃO

Se preferir, substitua o salsão por alho-poró.

DICA

Sirva com arroz branco e salada verde.