

Mini repolho com creme de frango

Ingredientes:

1 cebola média ralada
sal a gosto
150 g de peito de frango cozido e desfiado
1 colher (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de farinha de trigo
1 colher (sopa) de azeite
1 xícara (chá) de milho em conserva
½ xícara (chá) de salsinha picada
½ xícara (chá) de leite desnatado
4 mini repolhos

Modo de preparo:

Coloque em uma panela grande os mini repolhos e o sal e cubra com água. Leve ao fogo e cozinhe, com a panela tampada, por 25 minutos, ou até ficarem macios, mas com as folhas crocantes. Retire e reserve. Aqueça em uma panela a manteiga e o azeite; junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até dourar. Acrescente o milho, o frango e o sal e refogue, mexendo de vez em quando, até dourar. Polvilhe a farinha de trigo, mexendo sempre. Adicione o leite, sem parar de mexer, reduza o fogo e cozinhe até a mistura encorpar. Misture a salsinha, acerte o sal e retire. Faça uma tampa no repolho, no lado oposto ao pedúnculo, retire parte do miolo e distribua o creme de frango.

Categoria: Aves

Esta receita: é light

Temperatura: Quente

Dificuldade: Fácil

Rendimento: 4 porções

Calorias: 276 Cal por porção

Fonte: Revista Água na Boca