

FRANGO AO MOLHO BRANCO

Ingredientes

- 1 peito de frango cortado em pedaços
- 2 dentes de alho picados
- sal e pimenta a gosto
- suco de 1/2 limão
- 4 colheres de sopa de óleo
- 10 folhas de sálvia
- 1 embalagem de cream cheese
- 3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 lata de creme de leite light
- 1/2 xícara de chá de leite semi-desnatado



Modo de preparo:

Tempere o frango com o alho, o sal, a pimenta e o suco de limão. Em uma frigideira, aqueça o azeite, frite o frango com as folhas de sálvia até ficar dourado.

Em uma tigela, misture bem o cream cheese, o queijo parmesão, o creme de leite e o leite. Junte ao frango, tampe e deixe cozinhar em fogo brando durante 5 minutos.

Desligue o fogo, salpique a pimenta se desejar e sirva em seguida.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 630
- Proteínas: 29g
- Carboidratos: 39g
- Gorduras: 20g