FRICASSÊ PARA PÓS BARIÁTRICO

INGREDIENTES

100 g de carne de frango desfiada

1/2 dente de alho amassado

1 fatia de cebola ralada

2 colheres de passata (molho de tomate especial)

sal a gosto

1 colher de creme de ricota zero lactose e zero gordura

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira coloque o frango, cebola e o alho e refogue com água

Quando a cebola e alho estiverem bem cozidos acrescente a passata (se precisar coloque mais água)

Sirva quente e se preferir acrescente queijo branco tipo ricota

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/2539-fricasse-para-pos-bariatrico.html