

CREME DE ABÓBORA COM FRANGO DESFIADO OU CARNE DESFIADA

INGREDIENTES:

1 abóbora pequena descascada, picada e sem semente
3 dentes de alho
400 g de peito de frango cozido e desfiado ou coxão duro cozido e desfiado
3 colheres (sobremesa) de cheiro-verde
1 litro de caldo de galinha ou carne caseiro
1 cebola picada
1 colher (sobremesa) de óleo de canola
Sal a gosto

PREPARO:

Refogue a cebola com o alho. Acrescente a abóbora picada e cozinhe com água e o caldo de galinha ou carne caseiro. Depois de cozida a abóbora, bata no liquidificador. Volte ao fogo e acrescente o cheiro-verde e o frango ou o coxão duro desfiado.

242 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.

