

JANTAR PARA UMA SEMANA! FAÇO UMA VEZ E COMO OS 7 DIAS! PARA REDUZIR MEDIDAS! DUVIDO VOCÊ ENJOAR!

INGREDIENTES

3 dentes de alho (picados)
1 cebola grande (picada)
500 g de peito de frango
Tempero baiano, pimenta calabresa e sal a gosto
250 g de abóbora (descascada e cortada)
1 chuchu (descascado e cortado)
1 cenoura grande (descascada e cortada)
1 batata-doce grande (descascada e cortada)
1 L de água (700 ml inicialmente + 300 ml adicionais, se necessário)
Óleo para refogar
Cheiro-verde picado (para finalizar)

MODO DE PREPARO

Passo a Passo

1. Preparo Inicial

Aqueça um fio de óleo na panela de pressão.

Refogue o alho e a cebola até dourarem, liberando seus aromas.

2. Adicionar o Frango

Corte o peito de frango em pedaços e adicione à panela.

Tempere com tempero baiano, pimenta calabresa e sal a gosto.

Refogue brevemente para que o frango absorva os temperos.

Adicione 700 ml de água e misture bem.

3. Cozinhar o Frango

Feche a panela de pressão e, após pegar pressão, cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.

Libere a pressão com segurança, retire o frango e reserve o caldo.

Desfie o frango e reserve.

4. Preparo dos Legumes

Corte a abóbora, o chuchu, a cenoura e a batata-doce em pedaços grandes.

Na mesma panela, adicione os legumes e cubra com o caldo reservado.

Se necessário, acrescente mais 300 ml de água para cobrir completamente os legumes.

Cozinhe sob pressão por 7 minutos.

5. Preparar o Caldo Cremoso

Retire os legumes cozidos da panela, reservando um pouco do caldo.

Bata os legumes no liquidificador com o caldo reservado até obter uma textura cremosa.

6. Finalizar o Prato

Retorne o caldo batido para a panela e adicione o frango desfiado.

Ajuste os temperos com mais sal e pimenta, se necessário.

Cozinhe por alguns minutos para integrar os sabores.

Servir

Sirva o caldo bem quente, polvilhado com cheiro-verde picado para dar um toque de frescor.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/17136-jantar-para-uma-semana-faco-uma-vez-e-como-os-7-dias-para-reduzir-medidas-duvido-voce-enjoar.html>