

# 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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2539-fricasse-para-pos-bariatrico.html>