



▢ Fricassê de Frango Cremoso e Rápido

Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes e a praticidade do dia a dia!

▢ Ingredientes Identificados:

- Farinha de trigo - (ingrediente base, pode ser usada para engrossar)
- Frango desfiado - (proteína principal, já cozido)
- Ervilha - (vegetal, em lata ou congelada)
- Milho - (vegetal, em lata ou congelado)
- Molho branco - (base cremosa, pronto para usar)

▢ Combinação perfeita para uma receita deliciosa e super prática!

▢ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

200g de frango desfiado (já cozido)

1 xícara de molho branco (pronto para usar)

1/2 lata de ervilha escorrida

1/2 lata de milho escorrido

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto (opcional)

1 colher de sopa de azeite ou óleo (para untar, se necessário)

▢ Adicione alguns básicos da despensa como sal, pimenta e um pouco de azeite para realçar os sabores!

▢▢ Modo de Preparo:

Primeiro, pegue uma panela de tamanho médio. Se você nunca cozinhou, é importante ter todos os ingredientes à mão antes de começar!

Abra as latas de ervilha e milho. Com a ajuda de uma peneira, escorra toda a água desses vegetais e reserve-os.

Ligue o fogão em fogo baixo. Se for a gás, gire o botão para a posição mais baixa. Se for elétrico, use a temperatura mais baixa.

Adicione um fiozinho de azeite ou óleo na panela (apenas para não grudar, se achar necessário). Coloque o frango desfiado na panela.

Despeje o molho branco sobre o frango desfiado. Com uma colher, misture delicadamente o frango e o molho até que estejam bem combinados.

Agora, adicione a ervilha escorrida e o milho escorrido à panela. Misture tudo novamente com cuidado.

Tempere com uma pitadinha de sal. Se gostar, adicione um pouquinho de pimenta-do-reino moída. Misture para que o tempero se espalhe por todo o fricassê.

Deixe a panela no fogo baixo por uns 5 a 7 minutos, mexendo de vez em quando para não grudar no fundo. O objetivo é apenas aquecer bem todos os ingredientes e permitir que os sabores se misturem. Você verá umas bolhinhas pequenas começando a aparecer nas bordas.

Quando estiver bem quentinho e cremoso, desligue o fogo. Seu fricassê está pronto para servir! Sirva com arroz branco ou pão.

□ Tempo de Preparo

Menos de 15 minutos

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panela média, Colher para mexer

△ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma restrição alimentar foi informada. Para alérgicos a laticínios, o molho branco pode ser substituído por um molho cremoso à base de castanhas ou leite vegetal.

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver frango desfiado, pode usar atum enlatado escorrido ou carne moída já cozida - mesma função na receita.

Para versão mais leve: Use molho branco light ou prepare um molho com leite desnatado e amido de milho para engrossar.

Para intensificar o sabor: Adicione uma pitada de noz-moscada ao molho branco ou um pouco de cheiro-verde picado no final.

□ *Dica do Chef:* Para um toque especial, você pode salpicar um pouco de queijo ralado por cima antes de servir, ou levar ao forno por uns minutinhos (se tiver tempo) para gratinar e formar uma crostinha deliciosa!