Fricassé de frango light

Ingredients

4 filés de peito de frango bem limpos e sem pele, cortados em cubos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 fio de azeite

1 cebola picada

1 dente de alho bem picado

3 espigas de milho-verde cozidas (ou 1 lata de milho)

1/2 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço fatiadas ou picadas

Salsinha fresca a gosto bem picada

1 xícara de chá de creme de ricota light

2/3 de xícara de chá de leite desnatado

Batata palha para finalizar

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, coloque o frango e tempere com sal e pimenta;

Em uma frigideira, esquente o azeite e frite o frango até ficar douradinho;

Adicione a cebola, o alho, o milho, as azeitonas e misture bem;

Acerte o sal, caso precise, acrescente a salsinha, misture e deixe refogar um pouco;

Em um refratário, forre o fundo com o frango e reserve;

Em outra panela, junte o creme de ricota, o leite, ligue o fogo médio e deixe ferver;

Assim que começar a ferver, desligue e despeje por cima do frango;

Leve ao forno preaquecido a 190ºC por cerca de 15 a 20 minutos ou até gratinar;

Agora é só servir. Bom apetite!