Strogonoff de frango light

Ingredients

1 fio de azeite

1 tomate médio picado em cubos

1 cebola média picada em cubos

4 dentes de alho picados

1 kg de peito de frango em cubos

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 pitada de orégano (opcional)

1 pitada de páprica doce

3 colheres de sopa de catchup zero

1 colher de sopa de mostarda zero

2 caixas de creme de leite light (200 gramas cada)

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma panela aquecida em fogo médio, coloque o azeite e doure a cebola e o alho;

Adicione o frango e tempere com sal, pimenta, orégano e páprica. Misture bem;

Tampe a panela e deixe o frango cozinhar até ficar bem dourado e a água secar por completo;

Acrescente o tomate e deixe refogar novamente;

Quando o frango estiver bem sequinho, adicione o catchup, a mostarda e misture bem;

Por fim, desligue o fogo e incorpore o creme de leite, mexendo novamente;

Está pronto! Sirva com os acompanhamentos que você mais gostar e aproveite.