

Frango ao molho de iogurte

INGREDIENTES

- 1kg de sobrecoxas de frango sem pele
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 ½ colher (chá) de sal marinho
- 1 colher (sopa) de óleo de girassol
- 1 cebola grande picada
- 5 cravos-da-índia
- ½ colher (café) de canela em pó
- ½ colher (chá) de cardamomo
- 1 copo de iogurte natural desnatado cremoso(200ml)
- 4 colheres (sopa) de lascas de amêndoas torradas.

PREPARO

Tempere as sobrecoxas de frango com o suco de limão e o sal. Deixe tomar gosto por 1 hora.

Aqueça o óleo e acrescente a cebola, e refogue. Junte o frango e doure-o em fogo forte por 10 minutos. Reduza a chama e acrescente 2 xícaras (chá) de água, os cravos, a canela, a noz moscada e o cardamomo. Cozinhe com a panela tampada por cerca de 45 minutos, ou até que a carne esteja macia.

Transfira as sobrecoxas para a travessa em que for servir. Acrescente o iogurte ao líquido de cozimento da panela, misturando com um batedor de arame até ficar uniforme.

Aqueça ligeiramente e despeje sobre a carne do frango. Salpique com as lascas de amêndoas e sirva em seguida, acompanhado de arroz branco aromatizado com raspas de limão.

RENDIMENTO: 4 porções

O cardamomo é um condimento muito utilizado nas culinárias árabe, escandinava e indiana, onde entra na composição do famoso curry. Um fruto contém várias sementes que, quando trituradas, emprestam aroma refrescante e sabor picante e ligeiramente adocicado às preparações.

Além de conferir sabor e um agradável contraste de texturas, a amêndoa é rica em cálcio, vitamina E, que contribui para a diminuição da taxa de colesterol no sangue. Acrescente-as ao arroz momentos antes de servir, para preservar a crocância.



Marilize Tamarinini
nutricionista

☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br