



## Frango ao Creme de Palmito

Ingredientes:

Para o frango:

- 1 cebola ralada
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 500 g de tomate picado
- Sal a gosto, orégano a gosto
- 5 folhas de louro OU manjeriço
- 4 filés de peito de frango
- 1 xícara de chá de água



Frango ao creme de palmito

Para o creme:

- 150 g de queijo branco light (ricota de búfala ou tofu são ótimas opções)
- ½ xícara de chá de creme de leite de soja ou creme de arroz
- Sal a gosto
- 1 colher de café de noz-moscada
- 1 frasco de palmito picado sem água (passar água antes de usar)

### Modo de preparo:

Prepare o frango:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tomate, o sal, o orégano e o louro.

Coloque o frango e deixe cozinhar até ficar macio. Adicione a água para o molho não secar.

Prepare o creme:

Bata no liquidificador o queijo, o creme de leite, o sal e a noz-moscada. Misture o palmito, com o auxílio de uma colher. Reserve. Em um refratário, coloque o frango com o molho e o creme.

Polvilhe com a salsa. Leve ao forno para gratinar.

