



Peito de Frango com Palmito



Rendimento

12 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	4 colheres (sopa)	60 ml
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	5 dentes	20 g
Filé de peito de frango (cortado em cubos médios)	-	1,2 kg
SABOR A MI® Completo	1 colher (chá)	5 g
Palmito (cortado em cubos médios)	4 xícaras (chá)	600 g
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	3 colheres (sopa)	30 g
Leite	3 xícaras (chá)	600 ml
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	1 colher (chá)	5 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela média coloque o Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até murchar. Acrescente o frango e SABOR A MI®, e frite por 8 minutos, ou até dourar. Adicione o palmito, abaixe o fogo e cozinhe por 5

minutos, ou até reduzir à 1/3 a água.

2. Dilua o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e o Caldo SAZÓN® Profissional no leite, junte ao frango refogado e cozinhe por 4 minutos, ou até engrossar. Retire do fogo e sirva em seguida.