

## Estrogonofe sem creme de leite

Equipe FooFit · 30/06/2021



### Tempo de Preparo

30 MIN

### Dificuldade

Médio

### Porções

6

### Description

### Ingredientes

- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de água
- 3 colheres (sopa) de mostarda
- 1 pacote de molho de tomate
- 600 g de frango

### Preparo

1. No liquidificador coloque 1/2 xícara de aveia em flocos e 1 xícara de água e reserve por 30 minutos.
2. Após esse tempo bata por cerca de 1 minuto.
3. Em seguida coe a mistura em uma peneira e reserve o leite que coou em um recipiente.
4. Corte o frango em cubos coloque-os em uma panela com um pouco de óleo e vá virando os cubos até que todos estejam fritos.
5. Logo após acrescente o tempero de sua preferência e o sal a gosto e mexa.
6. Em seguida abaixe o fogo coloque as 3 colheres (sopa) de mostarda e o leite de aveia já coado e misture bem.
7. Acrescente o molho de tomate mexa e está pronto seu estrogonofe sem creme de leite!
8. Observação: não coma o molho feito com o leite de aveia frio ele é ótimo quente ou morno. Eu fiz de frango mas pode ser de carne ou o que preferir.