

BÔNUS EXCLUSIVO 5

+50 Receitas Prontas em Até 15 Minutos

Soluções ultrarrápidas, saborosas e seguras para quem não tem tempo a perder e quer comer bem mesmo nos dias mais corridos.

✓ Feitas em 15 Minutos

✓ Pouca Louça

✓ Praticidade Máxima

Chef Luana Queiroz · Livro Oficial de Bônus

Frango em Cubos ao Alho com Brócolis Rápido

12 MINUTOS

🕒 12 minutos 🍽️ 2 porções

INGREDIENTES:

- 300g de peito de frango cortado em cubinhos finos
- 1 xícara de flores de brócolis cruas picadinhas
- 2 dentes de alho laminados
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal de ervas e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

1. Aqueça bem a frigideira com o azeite e doure os cubinhos de frango em fogo alto por 5 minutos.
2. Junte o alho laminado e o brócolis picado bem miúdo.
3. Pingue 3 colheres de água quente, tampe por 3 minutos até o brócolis ficar verde brilhante e o frango cozido. Tempere e sirva!