

# Frango ao creme de milho

<http://sem lactose.com/index.php/2011/08/10/frango-ao-creme-de-milho/>

Última atualização em: 2/03/16



Tempo de Preparo

00:10

Tempo de Cozimento

00:35

Dificuldade

Baixa

Porções

06

O frango ao creme de milho lembra bastante o fricassé de frango. O sabor do milho dá um toque diferente ao prato, que vai super bem com arroz e legumes.

## INGREDIENTES

- 600 g de filé de peito de frango
- 600 ml de água (que baste para o cozimento do frango)
- 2 latas de milho verde
- 1 envelope (45g) de sopa de cebola\*
- 200 g de creme de soja
- Sal
- Pimenta à gosto

**PREPARO** 1. Corte o frango em 3 a quatro pedaços para facilitar o cozimento. Coloque os pedaços em uma panela, cubra com água e adicione 1 colher de sobremesa de sal. Cozinhe em fogo baixo até que a carne esteja cozida e macia. Não deixe passar deste ponto, pois é muito fácil o peito de frango ficar seco. Retire o frango da panela, desfie e reserve a água do cozimento. 2. Escorra o milho e bata no liquidificador adicionando 1 1/2 xícaras da água do cozimento do frango e a sopa de cebola. Coloque esta mistura de volta na panela, acrescente o frango desfiado e leve ao fogo baixo para cozinhar. O molho irá engrossar. 3. Logo após, adicione o creme de soja, misture bem, acerte o sal e a pimenta.

Existe sopa de cebola e creme de cebola. O que foi utilizado nesta receita é a sopa e não o creme. Duas marcas pesquisadas que não contêm leite são Knorr e Maggi. Porém, para crianças com APLV mais severa, deve se ter cuidado com o corante caramelo, presente nas duas marcas. Para substituir este pacote de sopa, você pode preparar a seguinte mistura:

- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de sal 1 colher de chá de noz moscada
- 2 colheres de sopa de cebola desidratada

Com esta mistura, a receita fica isenta de glúten e corante caramelo.