

## Mini repolho com creme de frango

### Ingredientes:

1 cebola média ralada  
sal a gosto  
150 g de peito de frango cozido e desfiado  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de azeite  
1 xícara (chá) de milho em conserva  
½ xícara (chá) de salsinha picada  
½ xícara (chá) de leite desnatado  
4 mini repolhos

### Modo de preparo:

Coloque em uma panela grande os mini repolhos e o sal e cubra com água. Leve ao fogo e cozinhe, com a panela tampada, por 25 minutos, ou até ficarem macios, mas com as folhas crocantes. Retire e reserve. Aqueça em uma panela a manteiga e o azeite; junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até dourar. Acrescente o milho, o frango e o sal e refogue, mexendo de vez em quando, até dourar. Polvilhe a farinha de trigo, mexendo sempre. Adicione o leite, sem parar de mexer, reduza o fogo e cozinhe até a mistura encorpar. Misture a salsinha, acerte o sal e retire. Faça uma tampa no repolho, no lado oposto ao pedúnculo, retire parte do miolo e distribua o creme de frango.

**Categoria:** Aves

**Esta receita:** é light

**Temperatura:** Quente

**Dificuldade:** Fácil

**Rendimento:** 4 porções

**Calorias:** 276 Cal por porção

**Fonte:** Revista Água na Boca