**Almoço ou jantar**

Strogonoff de frango com esparguete e salada de tomate e pepino

Ingredientes:

Esparguete

Sal

Azeite

Frango em pedaços pequenos

Cebola

Alho

Salsa

Tomate fresco esmagado

Cogumelos

Pepino

Tomate fresco

- Esta é uma refeição saudável, tem massa cozida em água sal, azeite, alho e salsa. Sendo cozida é mais saudável!

Para acompanhar temos carne de frango (Ave) que também é uma das carnes mais saudáveis pois é pobre em gorduras.

Não esquecemos de acompanhar com salada de tomate e pepino, pois os legumes devem estar presentes em todas as refeições.