



Por [Lucas Lima](#), Redator e editor no TudoReceitas. 10 novembro 2015



Esta receita de guacamole com frango é uma preparação típica da Venezuela, onde é chamada de **reina pepiada**. Consiste em uma **mistura de abacate e frango** para rechear [arepas](#) e [fajitas](#) e assim conseguir uma refeição principal. Nesta sugestão do TudoReceitas.com usaremos **iogurte em vez de maionese**, tornando esta uma receita light e saudável, indicada também para quem quer perder peso.

4 convidados

45m

Prato principal

Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo médio, [Recomendada para perder peso](#), Cozido, [Receitas da Venezuela](#)

Ingredientes para fazer Guacamole com frango:

📖 2 dentes de alho

Também lhe pode interessar: [Guacamole simples e caseiro](#)

Como fazer Guacamole com frango:

1 A primeira coisa a fazer para preparar esta receita venezuelana é **cozinhar o frango**. Coloque a carne em uma panela junto com o tablete de caldo, a cebola e os alhos cortados em metade, e cubra com água. Leve ao fogo médio e cozinhe por 15-20 minutos, ou até a carne deixar de estar crua.

***Dica:** Eu gosto de usar coxa de frango nesta receita porque tem mais sabor.*



2 Em seguida retire a carne, deixe esfriar um pouco e desfie o mais fino que conseguir, separando a carne do osso.

***Dica:** Reserve a água do cozimento para preparar receitas que pedem caldo de frango.*



- 3** O passo seguinte desta receita de guacamole com frango é **descascar os abacates** cortando-os ao meio e usando uma colher para separar a polpa da casca.





- 5 Em seguida **misture o abacate com o frango**, o iogurte e sal a gosto. Prove e, se necessário, retifique o sabor com temperos a seu gosto.



6 Finalmente **adicione as ervilhas** à mistura desta receita típica venezuelana, reservando algumas para decoração. Misture com cuidado para não esmagar as ervilhas, e guarde esta preparação na geladeira até à hora de servir.



