CANELONE DE BERINJELA COM FRANGO E REQUEIJÃO LIGHT

INGREDIENTES

1 berinjela média

250 g de frango desfiado cozido (já temperado)

1/2 copo de requeijão light

1/2 xícara (chá) de molho de tomate

queijo prato em fatias

sal e demais temperos a gosto

parmesão ralado para confeitar

MODO DE PREPARO

Corte a berinjela em finas fatias de acordo com seu comprimento (horizontal)

Refogue

Em uma panela, misture o frango desfiado (cozido e já temperado) com o requeijão light e seus temperos favoritos (cheiro

Em seguida, lave as fatias de berinjela e seque

Coloque uma leve pitada de sal nas fatias e em uma frigideira antiaderente, grelhe as fatias de um lado e de outro

Feito isso, pegue o frango com requeijão e coloque uma colher dessa mistura em cada fatia enrolando

Preaqueça o forno por 10 minutos em 180

Coloque em um refratário uma ao lado da outra e cubra com molho de tomate

Coloque as fatias de queijo por cima dos canelones e confeite com parmesão ralado

Coloque para assar por 10 a 15 minutos ou até o queijo dourar

Sirva com um arroz branco bem temperadinho

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12459-canelone-de-berinjela-com-frango-e-requeijao-light.html