

FILÉZINHOS ASSADOS DE FRANGO (FIT)

INGREDIENTES

- 1 peito de frango cortado em fatias médias
- 3 dentes de alho amassados
- 1/2 xícara de suco de limão
- 3 colheres (sopa) de orégano
- 4 colheres (sopa) de azeite
- sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture o suco de limão, o alho, o orégano e o sal.

Coloque as fatias de frango, uma a uma, certificando de que todas tenham contato com os ingredientes.

Deixe descansar por 10 minutos.

Unte uma forma com metade do óleo.

Coloque as fatias na forma.

Despeje a outra metade do óleo, cuidadosamente, sobre as fatias.

Asse em fogo alto por 40 minutos, virando as fatias cerca de 3 vezes.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18726-filezinhos-assados-de-frango-fit.html>