

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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