

# 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>