

# FRANGO À PARMEGIANA FITNESS

## INGREDIENTES

### PARA A FARINHA DO EMPANADO:

Para a farinha do empanado: 3 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 pitada de orégano desidratado

1 pitada de manjeriço desidratado

sal e pimenta a gosto

### PARA O FRANGO E DECORAÇÃO:

Para o frango e decoração: 1 filé de frango médio

sal e pimenta a gosto

2 colheres (sopa) de molho de tomate

2 colheres (sopa) de queijo branco passado no ralador

## MODO DE PREPARO

### PARA A FARINHA DO EMPANADO:

Para a farinha do empanado: Misture todos os ingredientes em um prato raso e distribua em uma camada fina e reserve.

### PARA A MONTAGEM:

Para a montagem: Tempere o filé de frango com sal e pimenta.

Empane o filé na mistura da farinha de aveia e coloque em uma assadeira antiaderente.

Asse por 10 minutos de cada lado no forno à 200º C.

Nos últimos 5 minutos, acrescente o molho de tomate sobre o filé e o queijo branco.

Sirva logo em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18876-frango-a-parmegiana-fitness.html>