

MEDALHÃO DE CARNE DUKAN

INGREDIENTES

100 g de carne bovina de sua preferência

2 fatias de presunto sem gordura

sal

pimenta-do-reino

alho

cebola a gosto para temperar

palitos de dente

MODO DE PREPARO

A carne deve ser cortada em tirinhas e as fatias de presunto pela metade.

Tempere a carne com os ingredientes depois coloque em cima do presunto e enrole.

Prenda com os palitos para ficar firme.

Asse na air fryer a 180º C por 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25315-medalhao-de-carne-dukan.html>