

# FRANGO FLAKES COM MOLHO DE IOGURTE

## INGREDIENTES

### FRANGO:

Frango: 600 g de peito de frango  
60 g de ovos  
52 g de farinha de trigo  
20 g de sopa de espinafre desidratada  
250 g de cereal de flocos de milho  
doratta fry para fritar

### MOLHO:

Molho: 200 g de iogurte natural  
15 ml de suco de limão  
13 ml de azeite  
12 g de tomilho picado  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Em uma panela, misture o iogurte, o suco de limão e o azeite.  
Tempere com o tomilho, o sal e a pimenta a gosto e reserve em geladeira até a hora de servir.

### FRANGO:

Frango: Corte o peito de frango em pequenos filés e reserve.  
Em uma travessa, junte o ovo, a farinha, 100 ml de água e o espinafre.  
Misture bem até adquirir uma massa líquida e homogênea.  
Aqueça a gordura Doratta fry em uma fritadeira até que chegue à temperatura de 170° C.  
Tempere o frango com sal e pimenta a gosto, deixe descansar por 5 minutos e coloque os filés dentro da massa líquida.  
Um a um, retire os filés e passe pelos flocos de milho, apertando para que fixem bem.  
Frite quatro filés por vez até que fiquem dourados e sirva em seguida, acompanhados do molho de iogurte.

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25962-frango-flakes-com-molho-de-iogurte.html>