

# FILÉ DE FRANGO EMPANADO SEM OVO

## INGREDIENTES

7 filés de frango cortado em bife (ou a quantidade que desejar)

vinagre

sal

orégano

farinha de rosca

## MODO DE PREPARO

Tempere os filé de frango com o vinagre, o sal e o orégano.

Reserve por 15 minutos, para agir o tempero.

Passe os filés de frango apenas na farinha de rosca.

Frite com óleo bem quente, para que fiquem sequinhos (não é necessário o uso excessivo de óleo).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26461-file-de-frango-empanado-sem-ovo.html>