

FRANGO EMPANADO LIGHT

INGREDIENTES

1 pacote de filézinho sassami
pimenta-do-reino
1 colher de sopa de mostarda
1/2 limão
sal a gosto
2 colheres de sopa de aveia (qualquer tipo, eu usei o farelo)
1/2 pacote de queijo ralado
1 colher de sopa de creme de cebola

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com a mostarda, a pimenta, sal e o limão.

Em um prato separado, para empanar, coloque o queijo, creme de cebola e a aveia.

Unte uma assadeira de vidro com azeite e distribua os filézinhos.

Preaqueça o forno por 10 minutos e asse por 30 minutos a 230º C.

Se seu forno não tem função grill, vire os filés.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27250-frango-empanado-light.html>