

# 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 filézinhas.

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

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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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