

FRANGO COM BATATA FITNESS

INGREDIENTES

500 g de peito de frango
2 batatas
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto (moída)
cominho a gosto
1/2 frasco de maionese (light)
4 colheres de azeite
1 cebola grande
orégano a gosto

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho: Coloque 3 colheres de azeite, uma pitada de sal, uma pitada de pimenta-do-reino (moída), 1/2 cebola, 1/2 frasco de maionese (de preferência light) e uma pitada de orégano.

Bata tudo no liquidificador até ficar um creme homogêneo.

Em seguida coloque esse creme em cima das batatas e do frango que já havia preparado antes.

Enrole o refratário com papel alumínio, para aquecer melhor o frango e as batatas.

Aqueça o forno a 270°C e deixe assar por 1 hora, passado este tempo retire o papel alumínio e deixe mais dez minutos no forno para dourar.

Para acompanhar arroz branco e salada de repolho.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30029-frango-com-batata-fitness.html>