

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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