

# PEITO DE FRANGO COM CROSTA DE LINHAÇA

## INGREDIENTES

1 peito de frango sem osso dividido em 4 filés  
suco de 1 laranja  
2 dentes de alho (tamanho médio amassado)  
1 pitada de ervas finas  
1 colher (sopa) de azeite  
pimenta-do-reino a gosto  
sal a gosto  
1 ovo  
5 colheres de farinha de pão (pão integral torrado e triturado)  
5 colheres de semente de linhaça marrom

## MODO DE PREPARO

Misture o suco da laranja, os dentes de alho amassados, as ervas finas, o azeite, o sal e a pimenta-do-reino.

Coloque os filés de frango e deixe nesta marinada por pelo menos 1 hora na geladeira para agregar sabor.

Após esse período bata o ovo, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e reserve.

Em um recipiente misture a farinha de pão e a linhaça.

Passar os filés um a um no ovo batido e em seguida empaná-los na farinha misturada com linhaça.

Vocês terão duas opções para assar, aproximadamente 20 minutos na air fryer a 180°C ou 40 minutos em forno preaquecido também a 180°C.

Os filés devem assar até dourar a crosta de linhaça e ficar bem crocante.

Sirva na hora.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30730-peito-de-frango-com-crosta-de-linhaca.html>