

TIRINHAS CROCANTES DE FRANGO

INGREDIENTES

1 peito de frango desossado
1 pacote de corn flakes sem açúcar
1 limão
1 xícara de queijo parmesão ralado
1 ovo
1/2 xícara de leite
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em tiras. Importante estarem do mesmo tamanho para assarem homogeneamente.

Tempere com o suco do limão, sal e pimenta-do-reino, reserve.

Triture o corn flakes com a mão mesmo. Não use nada para triturar pois eles não devem virar um farelo, mas devem ficar bem pequenos.

Misture o queijo ralado com o Corn Flakes triturado.

Em outra tigela bata o ovo com o leite.

Empane as tiras de frango passando no ovo com leite e depois no corn flakes com o queijo ralado. Aperte com as mãos como se estivesse fazendo um bolinho para que a mistura de corn flakes e queijo fixe no frango.

Forre uma bandeja com papel alumínio e vá arrumando as tiras lado a lado.

Preaqueça o forno a 200°C e asse as tirinhas por 20 minutos ou quando as tiras já estiverem bem assadas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31942-tirinhas-crocantes-de-frango.html>