

ALMÔNDEGA DE FRANGO DIETA DUKAN ATAQUE

INGREDIENTES

5 filés de peito de frango

1 cebola de cabeça

1 colher de sopa de salsinha

1 colher de sopa de cebolinha

2 dentes de alho

1 colher de sobremesa de sal

1 colher de farelo de trigo

1 colher de farelo de aveia

1 ovo

MODO DE PREPARO

Coloque uma panela com água para ferver, aproximadamente 1 litro e meio.

Bata todos os ingredientes no multiprocessador até o frango virar uma pasta, faça bolinhas e coloque na panela com agua, apos 5 minutos retire e estão prontas.

O molho fica a gosto.

Lembrando que nesta dieta não se pode ingerir gordura.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32868-almondega-de-frango-dieta-dukan-ataque.html>