

# 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 água, após 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>