

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>