# FILÉ DE FRANGO NO MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

4 filés de frango

1 tomate

1 cebola pequena

orégano (a gosto)

1 limão (a gosto)

## MODO DE PREPARO

Tempere os filés de seu modo.Coloque-os em uma travessa adequada para micro-ondas.

Acrescente o tomate em tiras e sem sementes.

Fatie a cebola e jogue por cima, juntamente com o orégano.

Leve ao micro-ondas por 15 minutos.

O tempo é entre 15 e 20 minutos, de acordo com a espessura do filé!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35527-file-de-frango-no-micro-ondas.html