

PEITO DE FRANGO ASSADO LIGHT

INGREDIENTES

MARINADA:

Marinada:1 cebola

2 dentes de alho

10 folhinhas de manjerona

pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa de lemon pepper

sal

salsa e cebolinha

1 copo de vinagre de maçã ou vinho (ou meio copo de aceto balsâmico)

FRANGO:

Frango:1 peito de frango com osso

1 copo de suco de laranja

5 galhos de alecrim

MODO DE PREPARO

Bater todos os ingredientes da marinada no liquidificador e despejar em refratário.Colocar o peito.

Descansar de um dia pro outro na geladeira.

Antes de assar despeje o suco de laranja, coloque o alecrim e cubra com papel alumínio.Assar por 1 hora.

Retirar o papel alumínio e deixar dourar por mais alguns minutos.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36963-peito-de-frango-assado-light.html>