

# 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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