

FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA LIGHT

INGREDIENTES

1 bandeja de filé de frango

3 dentes de alho

1 colheres de sopa de mostarda

pimenta-do-reino a gosto

suco de 1 limão

sal a gosto

1 colher de sopa de creme de cebola em pó

2 colheres de sopa de aveia em farelo

1/2 pacote de parmesão

molho de tomate caseiro

queijo mussarela light a gosto

MODO DE PREPARO

Tempero os filés de frango com o limão, sal, alho, mostarda e pimenta-do-reino e reserve.

Para empanar os filés, misture em um prato a aveia, o parmesão e o creme de cebola. Empane os filés distribua em assadeira antiaderente untada com azeite e leve ao forno para dourar. Use o grill para dourar os dois lados. Utilize forno a 200°C.

Depois de dourados os filés distribua o molho de tomate caseiro por cima e a mussarela.

Leve novamente ao forno para gratinar o queijo.

Está pronto e delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37937-file-de-frango-a-parmegiana-light.html>