

FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA LIGHT

INGREDIENTES

1 bandeja de filé de frango
3 dentes de alho
1 colher 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>