

# SARDINHA LIGHT

## INGREDIENTES

1 kg de sardinha limpa e sem cabeça  
2 pacotes de sopa ou creme de cebola  
1 sachê de tempero em pó para salada  
1 colher de sopa de amido de milho  
pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Peneire a sopa ou o creme de cebola juntamente com o amido de milho.

Misture com a pimenta-do-reino e empane as sardinhas.

Coloque em uma forma untada com azeite e leve ao forno a 280°C para dourar de ambos os lados.

Pode-se fazer também em frigideira antiaderente dourando de ambos os lados.

Sirva com arroz branco e salada verde.

Pode se servir também como aperitivo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39410-sardinha-light.html>