

## 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>