

WRAP DE PEITO DE FRANGO

INGREDIENTES

- 4 filés de peito de frango (aproximadamente 400 g)
- 2 dentes de alho
- sal a gosto
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de margarina
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 1 colher de sopa de mostarda
- 4 wraps (pão folha ou rap 10), recomendo o integral, pois é mais saboroso e menos enjoativo

MODO DE PREPARO

Tempere os filés de peito de frango com o alho, o sal e a pimenta.

Leve à geladeira por 15 ou 20 minutos.

Passado o tempo necessário para pegar o tempero, retire o frango da geladeira e corte em cubos.

Refogue a cebola na margarina até que fique transparente, coloque o frango para refogar junto.

Acerte o sal, caso necessário.

Depois que o frango estiver cozido, acrescente a mostarda.

Deixe cozinhar por 5 minutos para pegar o gosto.

Acrescente o requeijão e mexa até que esteja bem quente.

Reserve.

Doure um lado do wrap em uma frigideira, conforme instruções da embalagem (sem óleo nem azeite).

Quando estiver douradinho (procure não deixar queimar), vire e acrescente o recheio de frango.

Quando der o tempo de dourar o outro lado, dobre o wrap ao meio e retire da frigideira.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41462-wrap-de-peito-de-frango.html>