

FRANGO LIGHT

INGREDIENTES

- 1 peito de frango, cortado em bifés
- 4 dentes de alho
- 1 colher de coentro picado
- 1 colher de cebolinha picada
- 1 cebola picada
- sal a gosto
- 1 pitada de orégano
- 1 colher de chá de coentro moído
- 1 colher de chá de ervas finas
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 1 colher de chá de cominho
- 1 raspa de noz moscada
- 1/2 xícara de café de vinagre

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em bifés.

Em uma vasilha coloque todos os temperos.

Junte o frango e coloque para descansar.

Logo após frite o frango em uma frigideira teflon, esprema o bife com uma colher para que fique bem frito, sempre virando.

Ou asse no grill.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47378-frango-light.html>