

FILÉ DE PEIXE LIGHT POR MIM

INGREDIENTES

6 filés de peixe (o que gostar, eu usei tilápia)

limão

sal

pimenta

1 cebola

1 tomate

Molho de tomate light (menos da metade da caixinha)

Mussarela light

MODO DE PREPARO

Tempere os filés com sal, limão e pimenta.

Coloque em um refratário untado com azeite.

Deixe assar em forno baixo até ficar meio douradinho.

Enquanto isso, refoque a cebola e o tomate e coloque o molho de tomate.

Jogue esse molho sobre os filés e deixe que de uma cozinhada por uns 15 minutos.

Coloque a mussarela e deixe derreter.

Pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47720-file-de-peixe-light-por-mim.html>