FRANGO À PARMEGIANA LIGHT

INGREDIENTES

300 g de filé de frango temperados com limão e pimenta-do-reino

1/2 xícara de molho de tomate

60g de queijo mussarela fatiado

1 colher (chá) de orégano

2 colheres (chá) de queijo parmesão

MODO DE PREPARO

Achate os files de frango levemente com o batedor de carne entre 2 folhas de papel impermeável.

Em uma forma refrataria pequena coloque os files e leve ao forno moderado por 20 minutos ou até começar a dourar.

Despeje o molho de tomate, coloque a mussarela e salpique com orégano parmesão.

Asse mais 12 a 15 minutos em forno quente até que o queijo derreta e doure.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54954-frango-a-parmegiana-light.html