

Frango Empanado Saudável

Pode fazer com bife ou peixe também.

Ingredientes:

- 2 peitos de frango cortados em palitos (tiras) uniformes
- 150 ml de leite
- 1 colher (sopa) de páprica picante
- sal a gosto

Empanar na mistura:

- ½ xícara (chá) de farinha de rosca
- 2 colheres (sopa) de queijo pamesão ralado
- 4 colheres (sopa) de salsinha bem picadinha
- 4 colheres (sopa) de gergelim
- 2 dentes de alho espremidos

Modo de Preparo:

Numa tigela tempere os peitos de frango cortados em palitos (tiras) uniformes com a páprica picante, sal a gosto. Deixe tomar gosto por 30 minutos.

Numa outra tigela misture os ingredientes da mistura para empanar. Passe os palitos de frango temperados em leite e em seguida na mistura para empanar.

Coloque numa assadeira, de preferência anti-aderente e leve para assar em forno pré-aquecido a 220° C por +/- 8 minutos. Vire-os para dourar do outro lado e deixe por mais 8 minutos.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br