

Frango empanado ao forno

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Para 4 pessoas

Tempo de preparo :5 minutos, mais 30 minutos na geladeira

Tempo de cozimento:30 minutos

Forno: pré- aquecido a 1900 C (termostato 5)

Por pessoa: Calorias: 295, Total de gorduras :8g, Gordura saturada: 3g, Carboidrato: 15g, Fibras: 2g

Ingredientes:

- 3 dentes de alho picados
- 1 colher de chá rasa de tomilho seco
- 1 colher de chá rasa de manjerona seca
- 125 g de iogurte natural desnatado
- 4 peitos de frango desossados e sem pele, cada um com 175g
- 75g de pão integral ralado
- 2 colheres de sopa rasas de salsa fresca picada
- 3 colheres de sopa rasas de queijo parmesão ralado
- Pés de tomilho fresco para enfeitar

Modo de preparo:

Misture o alho, o tomilho , a manjerona e o iogurte e passe esse preparado sobre o frango

Num prato misture bem o pão ralado com a salsa e o queijo parmesão. Passe os peitos de frango nesta mistura, coloque-os num prato, tape e leve a geladeira durante 30 minutos para essa mistura penetrar bem na carne.

Coloque o frango num recipiente antiaderente e leve no forno aquecido durante cerca de 30 minutos. O frango estará pronto quando ao espetar um garfo na parte mais grossa de cada peito o caldo sair transparente.Passe o frango para um atravessa aquecida e enfeite com pés de tomilho.

Dica:

Para fazer pão ralado: deixe o pão secar de três a quatro dias e passe-o por um ralador de metal.

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572