



FILÉ DE FRANGO AO MOLHO DE QUEIJO

Aprenda a fazer esse delicioso filé de frango ao molho de queijo para seu almoço ou jantar.

 30 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 filés pequenos de filé de frango (400 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa cheias de queijo parmesão (30 g)
- 3 colheres de sopa de creme de leite light (45g)
- 1 colher de sopa de cebolinha verde, picada, crua (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece temperando os filés de frango com alho, pimenta do reino e sal. Deixe descansar por 20 minutos para aderir sabor.
- 2º Após os 20 minutos, pré aqueça a frigideira em fogo baixo e adicione um fio de azeite, coloque os filés e deixe dourar os dois lados. Assim que estiver pronto coloque os filés em um refratário e prepare o molho.
- 3º Para o molho, aqueça a frigideira e coloque um fio de azeite, a cebolinha, o creme de leite e o queijo parmesão, misture bem.
- 4º Em seguida regue os filés com o molho e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DDR
ENERGIA	189 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	2 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	27 g	34 g	45 %
GORDURA	7 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	219 mg	271 mg	11 %