



## FRANGO GRELHADO COM CROSTA DE AMÊNDOAS

 40 minutos 40 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 4 filés de frango cru (400g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino (2 g)
- Suco de 1/2 limão (6 ml)
- 1 xícara de de amêndoa (120g) laminada ou triturada
- 60 gramas de farelo de aveia, cru ou 1/4 xícara de chá de farinha de arroz (60 g)
- 5 folhas de manjeriç o fresco (3 g) ou 1 colher de chá de páprica doce ou defumada (2 g)
- 1 colher de chá de orégano desidratado (2 g)
- 1 colher de chá de alecrim desidratado (1 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g) ou 2 colheres de sopa de óleo de coco (20 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1  Prepare o frango: Tempere os fil es de frango com sal, pimenta, suco de limão, páprica e alho picado (se estiver usando). Deixe marinar por pelo menos 15 a 20 minutos na geladeira para que absorva os temperos.
- 2  Prepare a crosta de amêndoas: Enquanto o frango está marinando, coloque as amêndoas em um processador de alimentos ou triture-as com uma faca até obter uma textura levemente granulada (n o tão fina quanto farinha, mas também não muito grossa). Se estiver usando amêndoas laminadas, elas já estarão no tamanho ideal.
- 3  Empane o frango: Retire os fil es de frango da marinada e seque levemente com papel toalha. Passe cada filé na farinha de aveia ou de arroz (se optar por usar), e em seguida, pressione-os nas amêndoas trituradas, cobrindo bem ambos os lados dos fil es.
- 4  Grelhe o frango: Aqueça uma frigideira grande em fogo médio-alto e adicione o azeite de oliva ou óleo de coco. Coloque os fil es de frango cuidadosamente na frigideira e grelhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que o frango esteja cozido por dentro e a crosta de amêndoas esteja dourada e crocante. Dica: Se os fil es de frango forem mais grossos, você pode finalizá-los no forno pré-aquecido a 180 C por 5-10 minutos, após grelh -los, para garantir que estejam completamente cozidos.
- 5  Finalização: Retire os fil es de frango da frigideira e sirva imediatamente. Se desejar, adicione algumas ervas frescas por cima, como salsinha ou alecrim, para dar um toque de frescor.
- 6  Acompanhamentos sugeridos: Pur e de batata-doce ou de abóbora. Salada verde com folhas, tomate-cereja, pepino e cenoura ralada. Quinoa ou arroz integral para uma opção leve e saudável.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	284 kcal	439 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	12 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	25 g	39 g	52 %
GORDURA	16 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	77 mg	118 mg	5 %

