



## FRANGO À PARMEGIANA FIT

Mais saudável e saborosa

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 filé médio de filé de frango [140 g]
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]
- 2 colheres de chá, moído de condimento, orégano, moído [4 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, manjeriço, seco [1 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 1 fatia de queijo de coalho ralado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o empanado: misture em um prato a farinha, o orégano, a pimenta, o sal [a gosto] e o manjeriço. Reserve.
- 2º Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino.
- 3º Empanar o frango na mistura para o empanado e colocar o filé em uma assadeira antiaderente [se não tiver, coloca azeite a assadeira e leva ao forno]
- 4º Asse no forno por 10 minutos, cada lado do frango, deixando douradinho, a 200° C.
- 5º Nos últimos 5 minutos, adicione o molho de tomate e o queijo.
- 6º Sirva logo em seguida.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [231 g]	% DDR
ENERGIA	189 kcal	436 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	10 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	23 g	53 g	71 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	185 mg	427 mg	18 %