

Frango empanado sem farinha – Receita Low Carb



Frango empanado sem farinha

Ingredientes

60 gramas queijo parmesão ralado

1 unidade ovo

500 gramas frango (peito)

A gosto Sal

A gosto Pimenta do reino

Modo de preparo

Corte o peito de frango em 6 filés e tempere com pouco sal e pimenta do reino

Bata o ovo em um recipiente.

Passe o [peito de frango](#) no ovo e depois no queijo ralado, empanando os filés.

Coloque em uma forma antiaderente e leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até dourar.

Dicas

Pode fazer na fritadeira elétrica também.

Qualquer troca de ingrediente alterará a receita original e as calorias. É preciso testar e adaptar sua quantidade.

Sugestão

Almoço, jantar, pós treino

Frango empanado sem farinha

Porções: 6

Calorias por porção: 150 Kcal