

Parmegiana Fit

Pode utilizar tanto para peixe, frango ou carne bovina

1 porção

Ingredientes

ou

1 filé de maminha bovina crua (100 g)

ou

100 gramas de filé de frango cru

ou

1 filete de peixe, tilápia, crua (116 g)

ou

1 saco pequeno de sal refinado (15 g)

ou

1 colher de chá, moído de condimento, pimenta, branca (2 g)

ou

1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (16 g)

ou

15 gramas de queijo canastra

ou

1 colher de sopa de molho de tomate (20 g)

Método de preparo

1

1. Corta o peito de Frango bem fininho e tempera, usei Pimenta e Sal;

2

2. Passa na Clara de ovo, no Farelo de Aveia e leva na frigideira fogo baixo.

3

3. Coloca uma fatia de Queijo Canastra por cima + Molho de Tomate e leva na frigideira novamente [só para derreter o queijo].