

FALSO A MILANESA

INGREDIENTES:

500 g de filé de frango

Sal, pimenta, alho, salsa, shoyo, mostarda e o que preferir para temperar os filés

1 pacote(s) de cereal à base de milho sem açúcar (triturar)

1 pacote(s) de queijo parmesão light ralado

1 xícara(s) de chá de suco de laranja coado

MODO DE PREPARO:

Tempere os filés e reserve. Misture o cereal esfarelado (com as mãos) com o queijo ralado. Numa outra vasilha, colocar o caldo de laranja.

Passar os filés de frango, um a um, no caldo e depois na mistura, cobrindo bem.

Coloque os filés de frango numa assadeira untada com azeite e leve para assar em forno moderado até ficar macio.

