



Pratos Principais Frango

## Frango Crocante com Ervas Aromáticas, sem Glúten

🕒 18 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 125 ml de leite
- 1 ovo
- 250 g de Corn Flakes sem Glúten NESTLÉ®
- 1,5 c. de chá de sal
- 1 g de folhas de tomilho secas
- 50 g salsa
- 4 peitos de frango sem pele e sem osso
- 2 c. de sopa de manteiga derretida

### Informação nutricional

|                            |            |       |
|----------------------------|------------|-------|
| <b>Energia</b>             | 526,7 kcal | 26%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 55,3 g     | 111%* |
| <b>Lípidos</b>             | 9,6 g      | 14%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 53,3 g     | 21%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Aqueça o forno a 200°. Unte um tabuleiro com gordura ou spray para cozinhar.
- 2 Num prato, misture o leite e o ovo. Noutro prato, misture os Corn Flakes triturados, o sal, o tomilho e a salsa. Mergulhe o frango na mistura do leite; cubra com a outra mistura. Coloque o frango no tabuleiro; regue com manteiga.
- 3 Deixe cozinhar destapado durante 20 a 25 minutos. Sirva quente. Pretende cozinhar sem glúten? Leia sempre os rótulos para se certificar de que todos os ingredientes da receita não contêm glúten. Os produtos e os princípios dos ingredientes podem mudar.