

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	526,7 kcal	26%*
Proteínas	55,3 g	111%*
Lípidos	9,6 g	14%*
Hidratos de Carbono	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.