



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Bifes de Frango com Alheira e Crosta de **Alecrim**

30 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

## Ingredientes

4 bifes de frango flor de sal q.b. 2 alheiras pão ralado q.b.

1 c. de chá de alecrim fresco picado

6 c. de chá de manteiga à temperatura ambiente

## Informação nutricional

Energia	516,2 kcal	26%*
Proteínas	30,8 g	62%*
Lípidos	26,9 g	38%*
Hidratos de Carbono	36,7 g	14%*
*DD Doore de Deferêncie	م کے مصر میلاد اور مصر در مصر کا مصر	:- (0.400

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

## Preparação

- Aquecer o forno a 180º
- 2 Temperar cada peito com flor de sal. Remover a pele às alheiras e com moldar de forma cilíndrica, começando a enrolar por uma das bases mais largas do bife.
- 3 Colocar numa assadeira com a abertura para baixo. Misturar o pão ralado com alecrim e ir adicionando manteiga até formar uma pasta, com que se cobre o peito de frango. Levar ao forno cerca de 20 minutos ou até estar bem loirinho.