



**As Melhores receitas
Do jeito que você gosta!**

RECEITAS SÓ OFERTAS

Empanado de Frango Recheado

4 filés de frangos cortados em fatias finas
Alho e sal para temperar
8 fatias de Queijo Mussarela
4 fatias de presunto magro
Farinha de Rosca
Amido de Milho
Clara de 2 ovos
Palitos de dente



Tempere os filés de frango e Limpe para tirar o excesso de alho. Cubra um filé com uma fatia de queijo, outra de presunto e mais uma de queijo. Enrole cada filé como se fosse um rocambole, prenda com dois palitos e reserve. Coloque em pratos separados a farinha de rosca, a maisena e as claras. Pegue cada filé enrolado, passe-o envolvendo na maisena, depois nas claras e então na farinha de rosca. Frite em óleo bem quente até ficar a seu gosto. Dicas: Prenda exatamente com dois palitos para não soltar. Faça exatamente a seqüência maisena-claras-farinha. A maisena deixa os filés mais crocantes. As claras, sem as gemas, deixam o prato mais leve. Depois de todos fritos, aqueça-os em forno e sirva em seguida com arroz branco e creme de milho. Decore com folhinhas de salsa.



Você já possui o cartão Só Ofertas ?
acesse nosso site e saiba como fazer.
www.soofertas.com.br