

# DICAS DE RECEITAS SAUDÁVEIS



## FRANGO AO GERGELIM

### Ingredientes

- 1/2 copo de gergelim
- 1 colher de café de gengibre em pó
- 1/2 colher de café de pimenta do reino
- 1/2 colher de café de sal marinho
- 4 filés de peito de frango
- 1 colher de sopa de óleo de milho

### Modo de Preparo

ECorte os filés de peito de frango em tiras grossas, tempere com sal marinho, pimenta do reino e reserve. Misture o gergelim e o gengibre em um prato fundo. Coloque as tiras de frango nesta mistura até que elas fiquem inteiramente cobertas com o gergelim. Aqueça o óleo em uma frigideira antiaderente e acrescente as tiras de frango. Grelhe o frango até que fique dourado.

---

Alessandra Palmeira Martinez  
CRN- 2936  
Nutricionista