



Filé interior de frango com abóbora ao vapor Apto para celíacos

Ingredientes:

Filés de frango

2u. (200 gras)

Abóbora

½ u.

Óleo

a gosto

Salsa moída

a gosto

Sal e pimenta

a gosto

Modo de Preparo

Botar água na base da vaporizadora até completar 1 /2 cm. de altura . Colocar a grelha. Colocar 2 Filés interiores acima da grelha e temperá-la com sal e pimenta do reino de ambos os lados. Cortar cubos de abóbora de 2 centímetros e botá-las na grelha. Cozinhar na máxima potência durante 6 minutos e deixar repousar por mais 3 minutos. Depois orvalhar a abóbora com óleo e polvilhar com salsa moída.

Uso de ingredientes sem TACC permitidos

