

Filé de frango cozido

Ingredientes:

1 cebola grande em rodelas
Sal a gosto
1 xícara (chá) de caldo de galinha
1/2 xícara (chá) de cenoura picadinha
6 grãos de pimenta-do-reino
1 xícara (chá) de aipo
1/2 colher (chá) de tomilho seco
1 ramo de salsinha
4 filés de frango
1 folha de louro

Modo de Preparo:

Arrume os filés em uma só camada em uma panela. Junte o caldo e água o suficiente para cobri-los. Adicione os demais ingredientes e tampe. Leve-os ao fogo para ferver. Diminua a chama ao mínimo e cozinhe por 10 minutos. Retire do fogo e mantenha a panela tampada até o momento de servir.

Categoria: Aves

Temperatura: Quente

Dificuldade: Fácil

Tempo de preparo: 30 min.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 310 Cal por porção