



DO PLANEJAMENTO
À MESA Com Camila Sobocinski

Live de aquecimento 01

Planejando o seu cardápio semanal





INGREDIENTES

- 600 gr de peito de frango em files grandes
- Folhas de 1 pé de espinafre (iremos branquear o que sobrar para congelar)
- 2 dentes de alho
- Suco de ½ limão
- Páprica doce a gosto
- Ramos de tomilho e manjericão frescos
- 200 gr de mussarela em pedaço
- 180 gr de tomate cereja
- Azeite
- Sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

- Marine o frango com sal, alho, sal, pimenta e páprica doce.
- Enquanto isso, disponha os tomates numa assadeira pequena e regue com azeite, tempere com sal e pimenta e ramos de tomilho e manjericão.
- Sele os peitos de frango até dourar somente por fora.
- Faça cortes no filé para encaixar o queijo e o espinafre.
- Leve ao forno na assadeira para gratinar e sirva com os tomates do lado.

Fique ligada na nossa programação para a Semana do Planejamento à Mesa!

Clique no botão abaixo e confira o nosso cronograma de aulas!

CRONOGRAMA



EU PREPARO

 @eupreparo  *Eu Preparo*  /*Eu Preparo*

www.eupreparo.com.br