

## Frango Zás-Trás

- meio pacote de **Biscoito Integral Salgado**
- 1 envelope de **Creme de Cebola**
- 1 lata de **Creme de Leite**
- 100 gr de queijo ralado
- 500g de peito de frango desossado

### Preparo

Em um liquidificador, bata o **Biscoito** até obter uma farofa, misture com o queijo e reserve. Misture o **Creme de cebola** com o **Creme de Leite** e passe os filés ou as tiras de frango, envolvendo-os bem. Passe cada pedaço no **Biscoito** e arrume-os em uma assadeira forrada com papel-alumínio. Leve ao forno médio-alto (200°C), preaquecido, por cerca de 45 minutos ou até dourar.

**Acompanhamento:** arroz integral e salada (alface, rúcula, agrião e tomate cereja)

DICA: Tirar a pele do frango é uma ótima opção para quem busca uma alimentação mais saudável. A pele do frango é rica em gorduras que, em excesso, fazem mal ao organismo.

