

# BRÓCOLIS COM FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA

## INGREDIENTES

1 brócolis inteiro  
1 cebola pequena  
3 dentes de alho  
coentro a gosto  
4 filés de frango pequeno  
1 sachê de molho de tomate  
pedaços de queijo mussarelasa gosto  
queijo ralado a gosto  
1 sachê de tempero ao seu gosto  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis somente com água não precisa por sal, cozinhe os filés de frango com os temperos, em seguida ponha o molho de tomate e deixe engrossar

Em uma tigela coloque o brócolis cortados e o queijo mussarela em pedaços, em seguida despeje o filé de frango com molho e polvilhe com queijo ralado, por fim leve ao forno por 10 minutos ou o que for do seu agrado

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/206-brocolis-com-file-de-frango-a-parmegiana.html>