

# FILÉ DE TILÁPIA NA FRIGIDEIRA SEM ÓLEO

## INGREDIENTES

500 g de filé de tilapia

1 limão

Sal a gosto

Tomilho desidratado

## MODO DE PREPARO

Tempere o filé com o sal e o limão

Aqueça a frigideira por dois minutos em fogo médio

Coloque os filés abertos na frigideira e polvilhe o tomilho por cima

Regue os filés com um fio de azeite de oliva

Deixe em fogo baixo até que esteja dourado e vire com uma espátula para dourar do outro lado

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/5640-file-de-tilapia-na-frigideira-sem-oleo.html>