

Coxa de frango com ervas

Ingredientes:

1 colher (chá) de alecrim seco
1 colher (sopa) de páprica
2 colheres (sopa) de manjericão picado
1 colher (sopa) de salsinha picada
8 coxas de frango
1/4 de xícara (chá) de margarina light
1 colher (sopa) de sal light

Modo de Preparo:

Num recipiente pequeno, coloque a margarina e leve ao microondas de 30 segundos a 1 minuto em potência alta para amolecer. Junte todos os temperos e reserve. Numa fôrma refratária grande, coloque as coxas de frango com a parte mais fina voltada para o centro do prato. Pincele com a mistura de ervas e leve ao microondas por 15 a 20 minutos em potência alta, ou até que a carne esteja cozida e não tenha mais a coloração rósea. Na metade do cozimento, vire o frango e pincele novamente com a mistura de ervas.

Categoria: Aves

Esta receita: Usa micro-ondas; é light; especial para diabéticos.

Temperatura: Quente

Dificuldade: Média

Tempo de preparo: 30 min.

Rendimento: 4 porções

Calorias: 165 Cal por porção