

## **Sanduíche de frango com ricota**

### **Ingredientes:**

250g. De ricota amassada  
2 colheres (sopa) de leite desnatado  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picada  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
1/2 colher (chá) de tomilho fresco  
1 colher (chá) de sal  
1 dente de alho amassado  
2 peitos de frango sem osso e sem pele (800g.)  
2 colheres (sopa) de farinha de rosca  
2 colheres (sopa) de margarina light derretida

### **Modo de preparo:**

Misture a ricota com o leite, a cebolinha, a salsinha, o tomilho, o sal e o alho.

Corte os peitos de frango em duas partes.

Faça um corte em cada parte, com o auxílio de uma faca afiada, tomando cuidado de não chegar até o fim para formar um sanduíche.

Recheie com a mistura de ricota. Passe os sanduíches de frango pela margarina derretida e depois pela farinha de rosca.

Coloque em uma fôrma refratária untada e leve ao forno preaquecido (180 °c) por, aproximadamente, 40 minutos virando na metade do cozimento.

Peso por porção: 110g.

*Fonte: ANAAD*