



Sugestão do Dia: Filé à Milanese com Salada Fresca de Agrião e Tomatinhos.

O filé à milanesa, com sua casquinha crocante, traz a proteína e um toque de carboidrato que satisfaz. Para uma opção mais leve, você pode prepará-lo na air-fryer, reduzindo a quantidade de gordura sem abrir mão do sabor e da textura.

Se preferir praticidade, muitos açougues já oferecem o filé pronto para fritar.

E o melhor: a receita pode ser adaptada para filé de frango, mantendo a harmonia do prato.

A salada é a estrela refrescante que equilibra o conjunto.

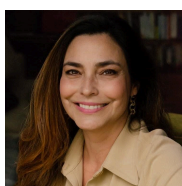
Misture folhas de agrião com tomatinhos cereja, tempere com azeite, um toque de vinagre e pimenta-do-reino moída na hora.

Quer variar? Substitua o agrião por rúcula para um toque mais picante, sem perder a simplicidade.

Essa combinação de crocância e frescor é ideal para quem busca uma refeição gostosa e descomplicada, perfeita para o dia a dia!

Procurando uma refeição prática, equilibrada e cheia de sabor?

Experimente combinar a crocância do filé à milanesa com o frescor de uma salada de agrião e tomatinhos cereja.



Jornalista Valéria Monteiro.

www.valeriamonteiro.com.br