

☐ Análise Gastronômica Detalhada

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida. Análise baseada exclusivamente na lista textual de ingredientes.

Confiança média de identificação: 100% (ingredientes fornecidos via lista textual)

Ingredientes identificados (lista validada):

- frango (1kg) – origem: lista textual
- farinha de trigo (500g) – origem: lista textual
- ovos (3 unidades) – origem: lista textual

Aproveitamento integral identificado: Para frango, farinha e ovos, não há cascas, talos ou sementes tradicionalmente aproveitáveis. O foco será no uso eficiente do frango, evitando desperdício da quantidade total para uma única porção.

Verificação nutricional: Proteínas: alta (frango, ovos), carboidratos: moderada (farinha de trigo), gorduras: moderada (óleo, frango, gema do ovo), fibras: baixa (ausência de vegetais e grãos integrais). O cardápio será equilibrado para compensar a baixa fibra.

Alergenos detectados: Ovos, Glúten (farinha de trigo).

Compatibilidade com restrições: ☐ Compatível. A receita foi adaptada para ser sem lactose e com controle de carboidratos e gorduras, adequada para diabetes (com atenção ao tamanho da porção).

Total considerados na decisão: 3 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

Estratégia escolhida: Receita Única Gourmet

☐ Filé de Frango Crocante e Leve ao Forno com Crosta de Alho

Uma criação gastronômica que celebra o aproveitamento inteligente dos seus ingredientes, transformando o básico em um prato saboroso e saudável, perfeito para quem busca equilíbrio e praticidade!

☐ Ingredientes (para 1 pessoa):

- **Filé de frango** – 250g (de 1kg disponível)
 - ☐ *Aproveite também: O restante do frango (750g) pode ser porcionado, congelado e utilizado em futuras refeições, como stroganoff, saladas ou recheios.*
- **Ovo** – 1 unidade
- **Farinha de trigo** – 4 colheres de sopa (aproximadamente 60g)
- **Alho em tempero pronto** – 1 colher de chá (ou 1 dente de alho fresco picado finamente)
- **Sal marinho ou refinado** – a gosto
- **Pimenta-do-reino moída na hora** – a gosto
- **Óleo de girassol** – 1 colher de sopa (para untar ou pincelar)
- **Ervas secas (orégano, tomilho ou alecrim)** – 1/2 colher de chá (opcional, para realçar o sabor)

☐☐ Modo de Preparo Detalhado

1. **Preparo do Frango:** Comece lavando e secando bem o filé de frango com papel toalha. Se os filés forem muito grossos, você pode abri-los ao meio (tipo borboleta) ou bater levemente com um martelo de carne para uniformizar a espessura. Isso garante um cozimento mais rápido e homogêneo. Tempere os filés com sal e pimenta-do-reino a gosto.
2. **Estação de Empanar:** Em um prato fundo, bata o ovo com um garfo até ficar homogêneo. Em outro prato raso, misture a farinha de trigo com o alho em tempero pronto (e as ervas secas, se estiver usando). Essa mistura será a crosta saborosa do seu frango.
3. **Empanamento Inteligente:** Passe cada filé de frango primeiro na farinha temperada, cobrindo todos os lados. Retire o excesso de farinha. Em seguida, passe no ovo batido, garantindo que o filé esteja completamente molhado. Por fim, retorne o filé para a farinha temperada, pressionando levemente para que a crosta de farinha adira bem.
4. **Cozimento Saudável (Forno ou Airfryer):**
 - **No Forno:** Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira com um fio de óleo de girassol ou forre com papel manteiga. Disponha os filés empanados. Se desejar uma crosta ainda mais crocante e dourada, pincele um pouco de óleo de girassol sobre cada filé. Asse por cerca de 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e cozidos por completo.
 - **Na Airfryer:** Pré-aqueça a airfryer a 180°C por 5 minutos. Pincele os filés com um pouco de óleo de girassol. Coloque os filés na cesta da airfryer (sem sobrepor) e cozinhe por 15-20 minutos, virando na metade do tempo, até ficarem dourados e crocantes.
5. **Ponto de Atenção:** Para verificar se o frango está cozido, corte um pedaço

no centro do filé. A carne deve estar branca e os sucos devem sair claros. Evite cozinhar demais para não ressecar.

▣ **Tempo de preparo:** até 40 minutos | ▣ **Rendimento:** 1 pessoa

▣ **Perfil nutricional:** Rico em proteínas magras, com carboidratos controlados da farinha e gorduras saudáveis do óleo de girassol. Uma opção mais leve e adequada para quem tem diabetes, focando no cozimento assado/airfryer.

▣ **Sustentabilidade:** Otimização do uso do 1kg de frango, com sugestão de porcionamento e congelamento do excedente para evitar desperdício.

▣ **Dica Gastronômica:** Para um toque extra de fibra e sabor, você pode misturar um pouco de aveia em flocos finos ou farinha de rosca integral à sua farinha de trigo antes de empanar. Sirva com uma generosa porção de vegetais frescos ou cozidos no vapor para um prato completo e ainda mais nutritivo!

▣ **Apresentação:** Sirva o filé de frango crocante em um prato aquecido, acompanhado de uma salada colorida de folhas verdes com tomate cereja e pepino, ou um purê de couve-flor para um acompanhamento de baixo carboidrato. Finalize com um fio de azeite extra virgem e um raminho de salsinha fresca.