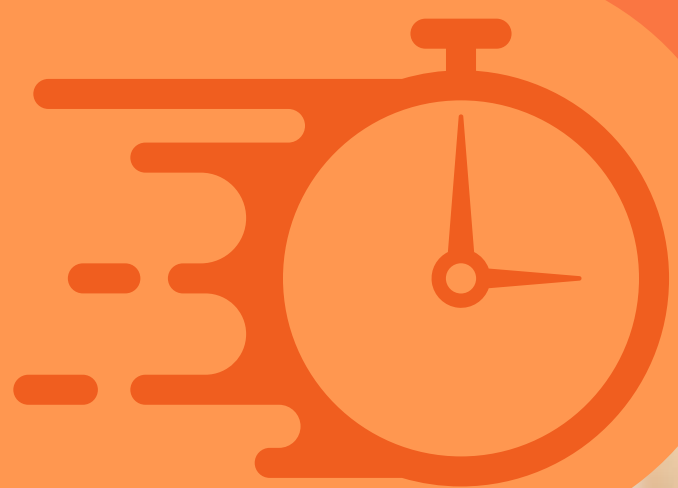




10 Receitas de até 30 minutos

Pratos com Frango para facilitar a sua rotina

[Confira](#)



Sabor e praticidade para os amantes de frango!



Já parou para pensar na versatilidade desse ingrediente tão querido na culinária?

Neste e-book, reunimos uma seleção de receitas simples e deliciosas que vão fazer você inovar na cozinha. Se procura uma refeição rápida sem abrir mão do sabor, este e-book é perfeito para você preparar aquele prato inesquecível com praticidade.



São 10 Receitas de até 30 minutos com dicas que irão transformar o frango na estrela principal das suas refeições de forma descomplicada.

Bom apetite!



Índice

Tapioca Recheada com Frango	4
Sanduíche Natural de Frango	6
Croquete de Frango	8
Sopa de Mandioquinha com Frango Seara Desfiado ...	10
Panqueca de Frango Desfiado Simples	12
Pizza de Frango com Catupiry	14
Lasanha de Frango com Ricota	16
Frango Cozido	18
Batata Recheada com Frango no Microondas	20
Salpicão de Frango Defumado	22





Tapioca Recheada com Frango



Rendimento
1 porção



Preparo
20 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

1/3 xícara de goma pronta para tapioca

Sal

Pimenta do reino a gosto

2 fatias de queijo prato

1/4 cebola picadinha

1/2 tomate sem semente picadinho

100g de **Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara**

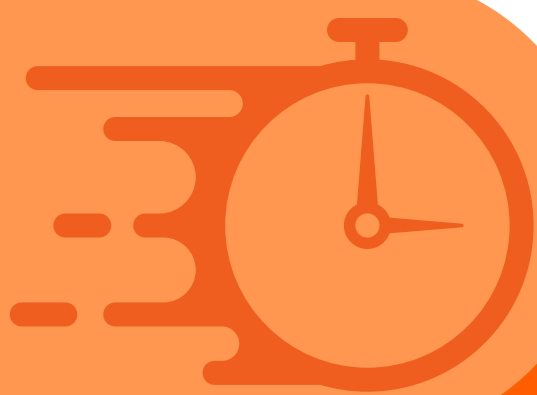
Orégano a gosto





Modo de preparo

- 1** • Descongele o **Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara** de acordo com as instruções da embalagem;
- 2** • Em uma frigideira pequena (18cm) junte a goma pronta para tapioca e uma pitada de sal, formando uma camada grossinha de goma na frigideira;
- 3** • Leve em fogo baixo até que a tapioca solte da frigideira, cerca de 3 minutos depois;
- 4** • Adicione as fatias de queijo por toda a tapioca e tampe a frigideira por alguns segundos apenas para o queijo derreter levemente;
- 5** • Em uma das metades da tapioca, adicione a cebola, o tomate, o frango desfiado, tempere com sal, pimenta do reino e orégano a gosto;
- 6** • Dobre a metade vazia da tapioca sobre o frango e tampe a frigideira por mais 2 minutos;
- 7** • Retire do fogo e sirva na sequência.



Confira o vídeo desta receita





Sanduíche Natural de Frango



Rendimento
1 porção



Preparo
15 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

100g de **Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara**

50g de cream cheese

1 colher de sopa de azeitona verde fatiada

1 colher de sopa de uva-passas brancas

Sal

Pimenta do reino

1/4 xícara de cenoura ralada

1 colher de sopa de azeite

Folhas de rúcula a gosto

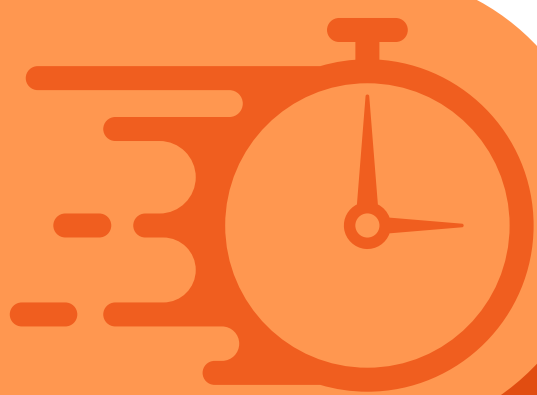
2 fatias de pão de forma integral





Modo de preparo

- 1** • Descongele o **Peito de Frango Desfiado Prepara Fácil Seara** de acordo com as instruções da embalagem;
- 2** • Em uma tigela, junte o frango desfiado, o cream cheese, azeitona verde, a uva-passas e tempere com sal e pimenta do reino;
- 3** • Em uma tigela, junte a cenoura, o azeite, tempere com sal e pimenta do reino;
- 4** • Em uma das fatias, adicione a mistura de frango desfiado, por cima a cenoura temperada e por último as folhas de rúcula;
- 5** • Feche o sanduíche com a outra fatia e sirva.



Confira o vídeo desta receita





Croquete de Frango



Rendimento
10 porções



Preparo
15 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

Para o croquete

1/4 de xícara de cebolinha verde picada

1/4 de xícara de cenoura ralada grossa

1 dente de alho picado

500 g de **Filé de peito bandeja Seara** cozido e desfiado

2 claras

1/3 de xícara de aveia em flocos

2 colheres (sopa) de ketchup

1 colher (sopa) de mostarda

1/2 colher (chá) de páprica doce

Sal a gosto

Para a cobertura

1/2 xícara de cornflakes esmigalhados

1/2 colher (chá) de páprica doce

1 pitada de pimenta em pó vermelha

Para o molho

1/4 de xícara de creme de leite

1 colher (chá) de suco de limão

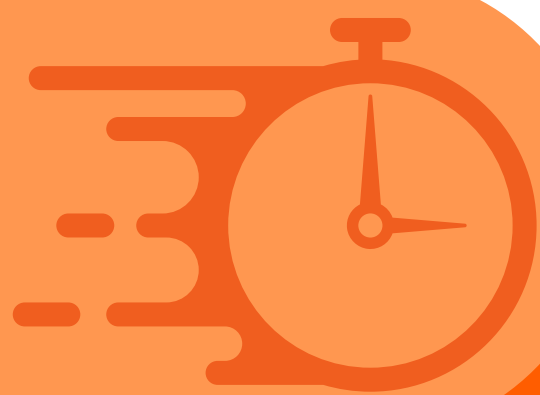
1 colher (chá) de salsinha picada





Modo de preparo

- 1** • Em uma tigela, misture a cebolinha, a cenoura e o alho;
- 2** • Adicione os outros ingredientes do croquete de frango, tempere e misture até formar uma massa;
- 3** • Separe a mistura em 10 porções iguais, usando 1/4 de xícara para formar os croquetes;
- 4** • Achate-os e molde no formato que desejar;
- 5** • Misture os ingredientes da cobertura e passe em cada croquete;
- 6** • Arrume as porções em um prato próprio para microondas e asse em potência alta durante 6 a 9 minutos (ou até os croquetes ficarem firmes e cozidos por dentro);
- 7** • Deixe descansar por 4 minutos;
- 8** • Misture os ingredientes do molho e sirva à parte junto com os croquetes de frango.



Confira mais receitas no nosso site





Sopa de Mandioquinha com Frango Seara Desfiado



Rendimento
6 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

1 Filé de Peito Bandeira Seara

1 folha de louro

1 cebola em pedaços

1 dente de alho inteiro

1/2 colher (chá)
de pimenta-do-reino
em grãos

1/2 colher (chá) de sal

1 kg de mandioquinha
em pedaços

1 caixinha de creme
de leite

2 colheres (sopa)
de manteiga

2 colheres (sopa) de azeite

1 cebola em cubinhos

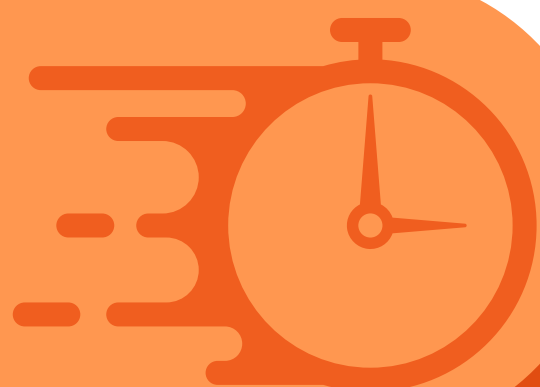
Cebolinha picada a gosto





Modo de preparo

- 1 • Em uma panela de pressão, junte o **Filé de Peito Bandeja Seara**, a folha de louro, a cebola em pedaços, o dente de alho, a pimenta-do-reino e o sal em 1 litro de água.
- 2 • Tampe a panela e leve para cozinhar por 15 minutos após levantar fervura (quando começa a chiar).
- 3 • Deixe a panela de pressão esfriar, abra e retire o **Filé de Peito Bandeja Seara**, separando o caldo de cozimento.
- 4 • Desfie-o e reserve.
- 5 • Passe o caldo do cozimento por uma peneira e volte à panela. Junte a mandioquinha e cozinhe por mais 8 ou 10 minutos ou até que fique macia.
- 6 • Deixe amornar e bata no liquidificador.
- 7 • Depois, misture o creme de leite. Em uma frigideira antiaderente, acrescente a manteiga e o azeite, refogue a cebola em cubinhos até murchar e adicione o **Filé de Peito Bandeja Seara** desfiado.
- 8 • Ajuste o sal.
- 9 • Sirva a sopa acompanhada com uma porção de **Filé de Peito Bandeja Seara** desfiado e refogado, salpicada com cebolinha a gosto.



Confira mais receitas no nosso site





Panqueca de Frango Desfiado Simples



Rendimento
10 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

Recheio de frango:

2 **Peito de Frango Desfiado**
Prepara Fácil Searavv

1/2 cebola picada

3 dentes de alho picados

1 lata de molho de tomate

2 colheres (sopa) de requeijão

2 colheres (sopa) de azeite

Salsinha picada a gosto

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Queijo muçarela ralado
para finalizar

Massa:

3 ovos

2 xícaras (chá) de leite

2 xícaras (chá) de farinha
de trigo

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (chá) de sal





Modo de preparo

Massa da Panqueca de Frango:

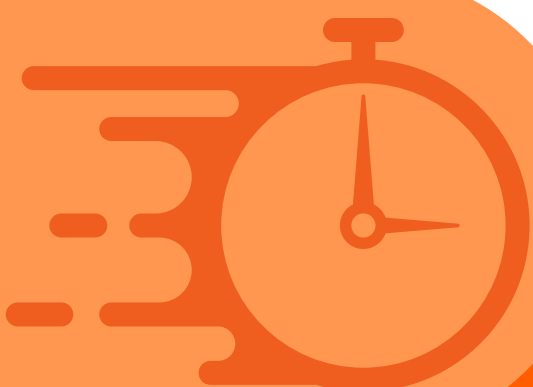
- 1 • No liquidificador, bata os ovos, o leite, a manteiga até obter uma mistura homogênea;
- 2 • Adicione a farinha de trigo ao liquidificador e torne a bater até ficar uma mistura lisa e homogênea;
- 3 • Acrescente o sal, bata mais um pouco.
- 4 • Em uma frigideira untada com manteiga, coloque uma quantidade razoável de massa e cozinhe até que doure dos dois lados;
- 5 • Repita esse processo até acabar a massa;

Recheio de frango desfiado:

- 1 • Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola e o alho;
- 2 • Em seguida, adicione o frango, desfie e refogue bem;
- 3 • Acrescente metade da lata de molho de tomate e o requeijão e misture bem;
- 4 • Tempere a mistura com sal e pimenta-do-reino, salpique a salsinha, misture e reserve;

Montagem da Panqueca de Frango desfiado:

- 1 • Coloque uma porção do recheio na beirada da massa e enrole-a, repetindo esse mesmo processo com as demais;
- 2 • Coloque as panquecas uma ao lado da outra em um refratário e cubra com o molho de tomate restante e o queijo muçarela ralado;
- 3 • Asse em forno preaquecido a 180° C por cerca de 5 a 10 minutos e sirva em seguida.



Confira mais receitas no nosso site





Pizza de Frango com Catupiry



Rendimento
1 porção



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

1 Filé de Peito Seara

Sal a gosto

Pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de sopa azeite

$\frac{1}{2}$ cebola

$\frac{1}{4}$ xícara de milho

1 Massa Para Pizza
Massa Leve

$\frac{1}{3}$ xícara de molho
de tomate

$\frac{2}{3}$ de xícara de queijo tipo
catupiry em bisnaga

1 colher de sopa
de orégano





Modo de preparo

- 1** • Tempere o **Filé de Peito Seara** com sal e pimenta-do-reino a gosto. Aqueça uma frigideira em fogo médio. Junte o azeite e grelhe os cubos de filé de peito por cerca de 13 minutos virando para que os lados dourem por igual;
- 2** • Corte o filé de frango grosseiramente e transfira para um processador. Processe até desfiar grosseiramente. Transfira o frango para uma tigela, pique a cebola em cubinhos e junte ao frango. Adicione o milho e misture bem. Reserve;
- 3** • Pré-aqueça o forno a 200°C. Disponha a Massa Para Pizza Massa Leve sobre um tabuleiro, espalhe o molho de tomate, espalhe a mistura de frango, disponha o queijo tipo catupiry em xadrez, salpique o orégano e leve ao forno por 20 minutos;
- 4** • Retire do forno e sirva na sequencia.



[Confira o vídeo desta receita](#)





Lasanha de Frango com Ricota



Rendimento
6 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

500 gramas de **Filé de Peito Seara** moído

1 litro de molho de tomate pronto

1/2 xícara (chá) de vinho tinto seco

sal a gosto

480 gramas de ricota

1/2 colher (chá) de manjericão seco

1/3 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

1 colher (sopa) de salsa (ou salsinha) picada

8 massa de lasanha pré-cozida

240 gramas de queijo mussarela em fatias

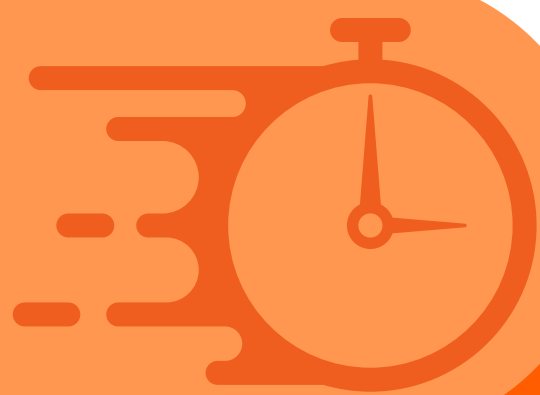
1/4 xícara (chá) de azeitona verde picadas





Modo de preparo

- 1** • Num refratário, misture o frango com 1/2 xícara (chá) do molho de tomate.
- 2** • Cozinhe no micro-ondas, em potência alta, por 5 minutos, mexendo na metade do tempo.
- 3** • Junte o restante do molho e o vinho e salgue.
- 4** • Tampe e cozinhe no micro-ondas, em potência alta, por 8 minutos ou até borbulhar.
- 5** • À parte, misture a ricota, o manjericão, o parmesão e a salsa.
- 6** • Coloque um terço do refogado de frango no refratário.
- 7** • Cubra com 3 placas de lasanha.
- 8** • Quebre duas placas ao meio para acabar de cobrir a forma.
- 9** • Espalhe metade da mistura de ricota e cubra com metade da mussarela.
- 10** • Regue com metade do molho de tomate.
- 11** • Alterne as camadas e termine com o molho.
- 12** • Ponha a azeitona por cima e cubra com filme plástico.
- 13** • Cozinhe no micro-ondas em potência alta por 6 minutos e sirva.



Confira mais receitas no nosso site





Frango Cozido



Rendimento
2 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

1 embalagem de **Frango à Passarinho Seara**

1 colher de sopa de
açafrão em pó

Sal

Pimenta do reino

2 xícaras de molho de
tomate caseiro

1 louro

2 ramos de tomilho

1 colher de sopa de extrato
de tomate

1 xícara de caldo de frango

Salsinha picada
para servir





Modo de preparo

- 1** • Em uma panela de pressão, junte o azeite, o **Frango à Passarinho Seara**, o açafrão, sal e pimenta do reino e doure o frango;
- 2** • Junte o molho de tomate, o extrato, o louro, o tomilho e o caldo de frango. Feche a panela e após pegar pressão, cozinhe por 25 minutos;
- 3** • Deixe a pressão sair sozinha e sirva com a salpicando a salsa.



Confira o vídeo desta receita





Batata Recheada com Frango no Microondas



Rendimento
4 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

4 batatas grandes

200g de **Filé de Peito de Frango Seara**

1 copo de requeijão cremoso

Muçarela em cubinhos

1 dente de alho picado

1 limão

Sal a gosto





Modo de preparo

Batatas:

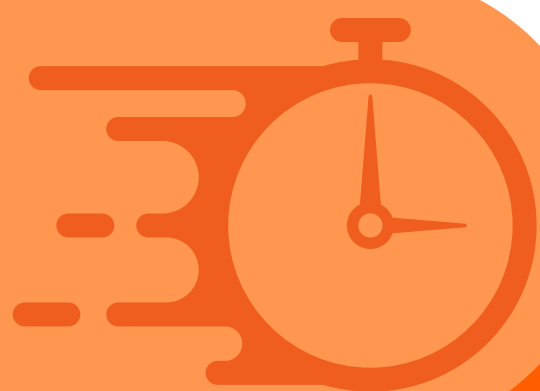
- 1 • Lave e faça furos em vários pontos. Isso evita que elas rachem ou estourem;
- 2 • Coloque-as em um refratário fechado, leve ao micro-ondas em potência máxima por 10 minutos, ou até ficarem macias;
- 3 • Retire com cuidado, faça um corte de ponta a ponta no sentido de comprimento das batatas e retire a polpa com uma colher.
- 4 • Reserve a batata com a cavidade e a polpa.

Recheio:

- 1 • Tempere o **Filé de Peito Seara** com sal, alho picado e suco do limão por cima;
- 2 • Leve ao micro-ondas com um pouco de água por 6 minutos, parando na metade do tempo e mexendo um pouco.
- 3 • Desfie todo o frango e misture com o requeijão e os cubinhos de mussarela e a polpa de batata;

Montagem:

- 1 • Derrame um fio de azeite na cavidade de cada batata;
- 2 • Preencha com o recheio e leve ao micro-ondas por mais 1 minuto.



Confira mais receitas no nosso site





Salpicão de Frango Defumado



Rendimento
6 porções



Preparo
30 minutos

[Voltar para o índice](#)

Ingredientes

300g de **Frango Defumado Seara Gourmet** cortado em tiras

2 unidades de cenoura sem casca cortadas em tiras

5 talos de salsão (ou aipo) cortados em tiras

2 unidades de maçã-verde

2 colheres (sopa) de suco de limão

2/3 xícaras (chá) de azeitona verde cortada em tiras

2/3 xícaras (chá) de creme de leite

1 xícara (chá) de maionese

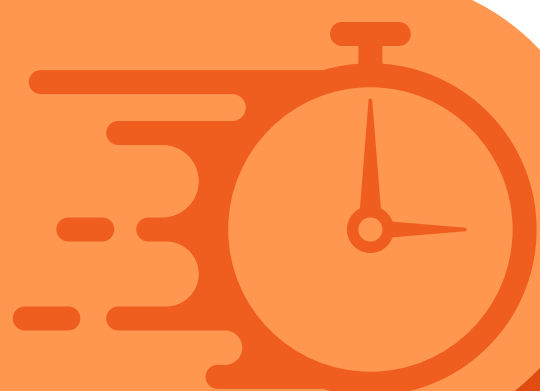
2/3 xícaras (chá) de uva-passa preta





Modo de preparo

- 1** • Em um refratário médio próprio para microondas, coloque a cenoura e o salsão, tampe e cozinhe no microondas por 5 minutos em potência alta. Aguarde 10 minutos antes de retirar do aparelho;
- 2** • Descasque as maçãs, corte em cubos pequenos e umedeça-os com o suco de limão;
- 3** • Em uma tigela grande, misture delicadamente a cenoura, o salsão e a maçã com a azeitona, o creme de leite, o **Frango Defumado Seara Gourmet**, a maionese e a uva-passa;
- 4** • Tampe a tigela e leve para a geladeira. Sirva gelado;
- 5** • Obs.: Se preferir, substitua o frango defumado por peito de peru ou fatias de presunto.



Confira mais receitas no nosso site





Acesse nossas redes sociais:

