

## Filé de frango com maçã e ricota

### **Ingredientes:**

Sal a gosto  
2 pedaços de maçã (60 g)  
1 xícara (café) de vinho branco  
Alho a gosto  
Limão a gosto  
Pimenta-do-reino a gosto  
5 g de margarina light  
2 filés de frango (120 g cada)  
Molho de Ricota  
1 colher (chá) de cebola ralada  
1 colher (chá) de mostarda  
15 g de ricota light  
1 gema de ovo  
1 colher (sopa) de suco de limão

### **Modo de Preparo:**

Tempere os filés com sal, alho, pimenta e limão; deixe marinar por 2 horas. Coloque um pedaço de maçã sobre cada filé e enrole-os, prendendo com um palito. Pincele os rolinhos com margarina, coloque numa forma pequena e regue com o vinho. Leve a gema em banho-maria e mexa até engrossar. Bata no liquidificador o restante dos ingredientes e ponha em uma molheira. Misture a gema ao conteúdo da molheira, mexa bem e sirva acompanhando os filés.

**Categoria:** Aves

**Esta receita:** é light, especial para diabéticos

**Temperatura:** Quente

**Dificuldade:** Fácil

**Tempo de preparo:** 40 min.

**Rendimento:** 2 porções

**Calorias:** 43 Cal por porção