

5 Receitas Rápidas com Frango para o Jantar

Receitas rápidas com frango são tudo o que a gente precisa quando o tempo é curto, a fome é grande e a vontade de lavar louça é zero!

Seja para um jantar em família, uma refeição solo no meio da correria ou aquele improvisado de última hora com o que tem na geladeira — o frango salva. Sempre tem, sempre funciona e sempre dá pra reinventar.

Tem frango na geladeira e zero paciência pra receita demorada?

Então se prepare, porque essas **5 receitas rápidas com frango** vão salvar o seu jantar com sabor, praticidade e aquele toque de comida feita com carinho. ❤️

Receita 1: Frango Cremoso de Panela

Essa receita é tipo abraço de vó em forma de comida. 🥰

Em menos de 30 minutos, você transforma um peito de frango sem graça num creme dos deuses, com catupiry e cheiro-verde para dar aquele charme final.

Combina com arroz, macarrão ou até pão de alho!

Ingredientes:

- 500g de peito de frango em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 caixinha de creme de leite

- 1 colher de sopa de requeijão ou catupiry
- Sal, pimenta e cheiro-verde a gosto

Modo de preparo:

Refogue o frango com cebola e alho até dourar. Tempere. Acrescente o creme de leite e o requeijão. Cozinhe até engrossar. Finalize com cheiro-verde.

Receita 2: Filé de Frango Crocante na Airfryer

Crocância real oficial, sem fritura e sem bagunça! 🙌

Um franguinho empanado na farinha de milho que fica **sequinho por fora e suculento por dentro**.

A airfryer faz tudo pra você.

Ingredientes:

- 4 filés de frango
- 1 ovo batido
- Farinha de milho flocada
- Sal, páprica e alho em pó

Modo de preparo:

Tempere os filés. Passe no ovo e depois na farinha. Leve à airfryer a 200°C por 15 minutos, virando na metade do tempo.

Receita 3: Escondidinho de Frango com Requeijão

Esse aqui tem nome de prato chique, mas é puro aconchego.

O frango desfiado cremoso entra em cena com o purê de batata fofinho e uma camada de requeijão que derrete no forno. 🥰

Ingredientes:

- 2 xícaras de frango desfiado
- 3 batatas cozidas
- 2 colheres de sopa de requeijão
- 1 colher de manteiga
- Temperos a gosto

Modo de preparo:

Faça o purê. Misture o frango com requeijão e temperos. Monte camadas de purê e frango. Leve ao forno para gratinar.

Receita 4: Arroz de Frango Tudo-em-Um

Uma panela só, sabor de sobra e quase nenhuma louça pra lavar. 🥰

O arroz de frango é perfeito para aqueles dias em que a fome bate e o tempo foge.

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz cru
- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 cenoura ralada
- 1 tomate picado
- Temperos e cheiro-verde

Modo de preparo:

Refogue tudo junto em uma panela, adicione água (o dobro do arroz) e cozinhe até secar. Pronto!

Receita 5: Sanduíche Quente de Frango Desfiado

Sabe aquele lanche de padaria que a gente ama? Agora você faz em casa, mais barato e do seu jeitinho!

O frango vai com queijo, requeijão e orégano, no pão francês ou no que tiver.

Ingredientes:

- Frango desfiado
- 2 colheres de requeijão
- Queijo mussarela
- Orégano

- Pão francês

Modo de preparo:

Misture o frango com o requeijão, recheie o pão, adicione o queijo e o orégano. Leve na sanduicheira ou forno até derreter.

Como Deixar o Frango Sempre Suculento

Ninguém merece um frango seco que parece sola de sapato, né? 🙄

Para garantir que seu frango fique **suculento, saboroso e desmanchando na boca**, aqui vão 3 truques simples e infalíveis:

1. Marinar é vida!

Antes de cozinhar, deixe o frango marinando por pelo menos 20 minutos com:

- suco de limão ou laranja
- azeite
- sal + ervas secas
→ Isso amacia a carne e já garante sabor de sobra.

2. Não exagere no tempo de cozimento

Frango cozinha rápido! Se passar do ponto, perde suculência. Na frigideira, por exemplo, **4 a 5 minutos de cada lado** costuma ser o ideal para filés.

3. Deixe a tampa da panela entreaberta

Quando for fazer frango cremoso, tampe só um pouco a panela — isso evita que ele fique com gosto de “cozido demais”.

3 Temperos Infalíveis para Turbinar Qualquer Receita com Frango

Sabe aquele tempero que faz o vizinho perguntar “o que você tá fazendo aí”?

Com esses aqui, até o frango do dia a dia vira banquete de domingo:

1. Alho, páprica e limão

Mistura clássica e viciante. Fica ótimo para frango grelhado, assado ou na airfryer.

2. Curry com leite de coco

Quer sair da mesmice? O frango ao curry com arroz branco fica com sabor marcante e é super fácil de fazer.

3. Mostarda, mel e alecrim

Ideal para frango no forno ou até em sanduíches. A mistura doce + salgada + herbal cria um contraste delicioso!

 Dica bônus: evite usar muito sal se for finalizar com queijo ou requeijão, que já são salgados.

Dicas Extras para Reaproveitar o Frango do Jantar

Sobrou frango do almoço? 🙌 Nada de repetir o prato igualzinho!

Olha só **3 ideias espertas** para reaproveitar e transformar sobras em pratos novos:

🥗 1. Torta de liquidificador com frango

Mistura simples: farinha, leite, ovos e o frango já cozido. Assa rapidinho e vira um lanche delicioso.

🥗 2. Salpicão prático

Frango desfiado + cenoura ralada + milho + maionese. Serve frio, é refrescante e ótimo pra marmitta!

🥗 3. Frango puxado para recheio de wrap ou tapioca

Coloque numa tapioca com queijo coalho ou num wrap com folhas verdes. Rápido e saudável!