



COTOLETTA NON FRITTA

il fritto è buono ma... possiamo sostituirlo

 10 minuti
 35 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di succo di limone
- 120 grammi di pangrattato
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina (6 g)
- 4 fette di pollo, petto, senza pelle (400 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Battete con un batticarne le fettine di pollo se sono troppo spesse ed immergetele in succo di limone per circa 5 minuti. Nel frattempo preparate il pangrattato in un vassoio per impanare.
- 2° Scolate bene il pollo dal limone e cospargete di sale ogni fettina e poggiate ogni fetta sul pangrattato e pressate in modo che si impanino bene. Adagiate su una teglia senza bordi foderata di carta da forno, Infornate a 220° per circa 30-35 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (142 g)	% AR
ENERGIA	150 kcal	214 kcal	11 %
PROTEINE	19 g	27 g	53 %
CARBOIDRATI	16 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	524 mg	744 mg	31 %