



## SOVRACOSCIA DI POLLO PANATA

Il modo migliore per rendere più gustoso il tuo pollo.

 10 minuti  
 40 minuti  
 1 porzione

## INGREDIENTI

- 180 grammi di sovracoscia di pollo disossata (e senza pelle)
- 50 grammi di pangrattato
- 10 grammi di parmigiano
- 7 grammi di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prepara in un piatto il pangrattato con un pizzico di sale, il parmigiano e se ti piace del rosmarino.
- 2° Ungi la sovracoscia con l'olio e passala nel pangrattato preparato precedentemente.
- 3° Inforna a 200° per circa 30-40 minuti, fino ad ottenere una doratura uniforme.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (247 g)	% AR
ENERGIA	212 kcal	525 kcal	26 %
PROTEINE	18 g	43 g	87 %
CARBOIDRATI	15 g	37 g	14 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	9 g	22 g	32 %
GRASSI SATURI	3 g	7 g	35 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	152 mg	376 mg	16 %