

**POLLO CROCCANTE ALLE MANDORLE 150/273** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 150 grammi di pollo, petto, senza pelle
- latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato qb
- 15 grammi di pangrattato
- 10 grammi di mandorle
- rosmarino, secco
- sale da cucina [segui indicazioni del tuo piano alimentare]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Metti il pollo tagliato a tocchetti o la fettina intera a bagno con del latte per 20 minuti (questo lo renderà più morbido).
- 2° Passati i venti minuti scolalo bene e passalo nel mix della panatura.
- 3° Cuoci in forno a 180° fino a doratura.
- 4° Completa il piatto con le tue verdure e le tue dosi di pane (sapendo che 15gr di pangrattato sono uguali a 20 gr di pane, sottrailo da quello che ti spetta).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (178 g)	% AR
ENERGIA	153 kcal	273 kcal	14 %
PROTEINE	22 g	39 g	79 %
CARBOIDRATI	7 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	283 mg	504 mg	21 %