

INVOLTINI DI POLLO CON FORMAGGIO E VERDURINE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 100 grammi di verdura cotta
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- 1/3 bicchiere di vino binaco
- 20 grammi di asiago

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per farcire questi involtini potete utilizzare le verdure di stagione che preferite o quelle avanzate dal giorno prima
- 2° Stendi le fettine di pollo su un piano, condiscile con sale e pepe g.b. e poi farciscile con le verdure e il formaggio. Arrotolale e chiudile con degli stuzzicadenti
- 3° Cuoci con l'olio in padella antiaderente ben calda. Rosola gli involtini su un lato, poi girali e sfuma con il vino.
- 4° Servili con gli stuzzicadenti ben caldi

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [305 g]	% AR
ENERGIA	101 kcal	308 kcal	15 %
PROTEINE	14 g	43 g	85 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	12 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	20 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	72 mg	219 mg	9 %