



POLLO IMPANATO SENZA LATTOSIO

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di pollo, petto, senza pelle
- latte Zymil alta digeribilità senza grassi qb
- 15 grammi di pangrattato
- 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 nella 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 (168 g)	% AR
ENERGIA	125 kcal	210 kcal	11 %
PROTEINE	22 g	37 g	74 %
CARBOIDRATI	7 g	12 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	300 mg	503 mg	21 %