

STRACCETTI DI POLLO IMPANATI AL FORNO 180

 1 porzione

INGREDIENTI

- 180 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 30 grammi di pane grattugiato
- Spezie a piacere q.b
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Accendere il forno e regolare la temperatura a 200 gradi.
- 2° Mettere in una ciotola il pane grattugiato e mischiarlo con gli aromi e il sale.
- 3° Passare il pollo tagliato a straccetti nel mix di aromi e pane grattugiato, poi disporlo in una teglia da forno coperta con carta forno leggermente oleata.
- 4° Far cuocere in forno ben caldo per circa 20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [341 g]	% AR
ENERGIA	97 kcal	332 kcal	17 %
PROTEINE	13 g	45 g	91 %
CARBOIDRATI	7 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	200 mg	683 mg	28 %