

INVOLTINI DI POLLO CON FORMAGGIO E VERDURINE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di pollo, petto, senza pelle
- Verdure cotte avanzate
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- 1/3 di bicchiere di vino bianco secco
- 20g di formaggio (fresco o semi-stagionato)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per farcire questi involtini potete utilizzare le verdure di stagione che preferite o quelle avanzate dal giorno prima (io ho lessato spinaci e carote) e un qualunque formaggio che vi chiama da un'angolo del frigo.
- 2° Stendi le fettine di pollo su un piano, condiscile con sale e pepe q.b. e poi farciscile con le verdure e il formaggio. Arrotolale delicatamente sigillando i bordi con due stuzzicadenti Cuoci con l'olio in padella antiaderente, ben calda, rosola gli involtini prima su un lato, poi girali e continua la cottura sfumando con il vino. Servili senza stuzzicadenti e ben caldi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (395 g)	% AR
ENERGIA	83 kcal	329 kcal	16 %
PROTEINE	11 g	44 g	89 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	5 g	18 %
SODIO	49 mg	194 mg	8 %