



POLLO AGLI AGRUMI PORZIONE MEDIA

Ottimo accompagnato con riso basmati

 10 minuti 35 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 1 bicchiere piccolo di spremuta di agrumi (125 g)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Spremere il succo di 1 porzione di agrumi media (arancia, pompelmo, limone...) e tagliare a tocchetti il petto di pollo. Scaldare l'olio in un tegame antiaderente e rosolare il pollo a fiamma vivace. A cottura quasi ultimata aggiungere il succo degli agrumi e far asciugare fino a quando si viene a creare una crema di agrumi. Aggiustare di sale e pepe (a piacere) e servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (186 g)	% AR
ENERGIA	108 kcal	202 kcal	10 %
PROTEINE	19 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	27 mg	50 mg	2 %