



POLLO AGLI AGRUMI

Ottimo accompagnato con riso basmati

 10 minuti 35 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 1 bicchiere medio [da acqua] di spremuta di arancia (200 g)
- 2 cucchiai 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 [255 g]	% AR
ENERGIA	101 kcal	258 kcal	13 %
PROTEINE	18 g	47 g	94 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	26 mg	67 mg	3 %