



## STRACCETTI DI POLLO CON CAROTE E ZUCCHINE

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 250 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 200 grammi di zucchine
- 100 grammi di carote
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 100 grammi di farina di frumento, integrale

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Innanzi tutto pulite le carote e le zucchine e tagliatele a bastoncini sottili per il lungo. Cuocete quindi le verdure in una padella antiaderente solo con un goccio d'acqua. Quando le verdure avranno iniziato ad ammorbidirsi, tagliate il petto di pollo a striscioline, infarinatelo leggermente e fatelo cuocere insieme alle verdure.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [250 g]	% AR
ENERGIA	108 kcal	269 kcal	13 %
PROTEINE	11 g	28 g	56 %
CARBOIDRATI	12 g	30 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	23 %
SODIO	28 mg	69 mg	3 %