Fabiana Rita Fanella
Biologo nutrizionista · AA_077310

STRACCETTI DI POLLO CON I CARCIOFI

Secondo piatto semplice e gustoso.

1 porzione

INGREDIENTI

- 180 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 200 grammi di cuori di carciofo a spicchi surgelati Esselunga
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 20 grammi di succo di limone, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare i petti di pollo a straccetti e metterlo a marinare con il succo di limone.
2° Tagliare i cuori di carciofo a listarelle sottili e aggiungerlo al pollo. Al posto dei carciofi può essere utilizzata qualsiasi altra verdura a foglia.
3° Riscaldare una padella antiaderente e quando sarà ben calda aggiungere l'olio e tutto il contenuto della terrina: pollo, carciofi e marinata.
4° Fare cuocere il tutto a fiamma moderata per 10 minuti girandolo di tanto in tanto.
5° A cottura ultimata salare e pepare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (409 g)	% AR
ENERGIA	79 kcal	323 kcal	16 %
PROTEINE	11 g	46 g	92 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	37 %
SODIO	34 mg	140 mg	6 %