



RISO BASMATI CON POLLO E VERDURE

Piatto unico ben bilanciato. Può essere preparato la sera per il pranzo del giorno dopo. Sostituendo il pollo con il tofu è possibile trasformare questo gustosissimo piatto in un piatto vegetariano.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di riso basmati
- 1 fetta media di petto di pollo o tacchino (150 g)
- verdura a scelta (es.: zucchine, carote, peperoni e cipolla)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- spezie a piacere come il curry o il gran masala

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare le verdure e cuocerle in padella con 1 cucchiaio di olio EVO
- 2° Una volta che le verdure sono dorate aggiungere il pollo ed ultimare la cottura. Aggiungere il curry verso fine cottura.
- 3° Cuocere il riso basmati a parte.
- 4° Unire gli ingredienti o impiattare separatamente

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (474 g)	% AR
ENERGIA	112 kcal	529 kcal	26 %
PROTEINE	9 g	42 g	84 %
CARBOIDRATI	13 g	64 g	25 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	38 %
SODIO	11 mg	52 mg	2 %