



SPINACINA DI POLLO FATTA IN CASA

Riproduci in casa le famose spinacine di pollo e spinaci con questa ricetta facile e veloce! Grazie alla speciale panatura fatta con fiocchi di mais il risultato finale sarà sorprendentemente croccante e invitante.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di petto di pollo o tacchino
- 100 grammi di spinaci bolliti e ben scolati
- 1 porzione grande di fiocchi di mais (cornflakes) [50 g]
- 2 grammi di noce moscata

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Bollire gli spinaci con poca acqua e scolarli bene.
- 2° Unire in un mixer i petti di pollo, gli spinaci e la noce moscata. Frullare tutto fino a creare un impasto omogeneo e dare la forma ai burger.
- 3° Sminuzzare grossolanamente i cereali (senza zucchero) ed impanare i burger.
- 4° Disporre su una teglia foderata di carta forno e cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (138 g)	% AR
ENERGIA	120 kcal	165 kcal	8 %
PROTEINE	18 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	9 g	12 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	4 %
SODIO	43 mg	59 mg	2 %