



SEITAN E BROCCOLI IN SALSA DI ARANCIA

Una rivisitazione veg del pollo alle mandorle. Perfetto da abbinare con il riso basmati.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 medaglione di seitan al naturale (63 g)
- 10 grammi di farina di ceci (o altra farina)
- 150 grammi di broccolo a testa
- 1 unità grande di arance (200 g)
- 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine
- 5 mandorle (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il broccolo mantenendo integri i fiori e rosolarli in padella con 2 cucchiaini di olio.
- 2° Quando saranno già abbastanza rosolati aggiungere le mandorle e tostarle per 3 minuti.
- 3° Nel frattempo spezzettare il seitan ed infarinarlo. Aggiungerlo poi nella padella e continuare a cuocere tutto insieme.
- 4° Aggiungere il succo dell'arancia e la salsa di soia.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (402 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	298 kcal	15 %
PROTEINE	6 g	25 g	49 %
CARBOIDRATI	7 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	5 g	19 g	21 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	41 %
SODIO	59 mg	237 mg	10 %