



POLLO AL LIMONE

Una ricetta sfiziosa per rendere più gustoso il petto di pollo. Ottima da abbinare con delle patate cotte in friggitrice ad aria o semplicemente lesse.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 fetta media di petto di pollo o tacchino (150 g)
- 10 grammi di farina
- 50 ml di succo di limone
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Teggia il pollo a dadini poi infarinalo.
- 2° Versa un filo di olio in padella ed aggiungi il pollo. Lascia rosolare bene.
- 3° Verso fine cottura aggiungi il succo di limone ed ultima la cottura.
- 4° Aggiungi spezie a piacere come il rosmarino o il coriandolo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (219 g)	% AR
ENERGIA	130 kcal	286 kcal	14 %
PROTEINE	16 g	36 g	72 %
CARBOIDRATI	4 g	9 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	5 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	23 mg	51 mg	2 %