



PETTO DI POLLO SFILACCIATO

Piatto facile, fresco e versatile, ideale per comporre piatti unici da asporto o da usare al posto degli affettati nei panini.

 10 minuti 1 ora 10 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 2 cucchiaini da tè (rasi) di sale da cucina (12 g)
- 1 bicchiere medio (da acqua) di succo di limone (200 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il petto di pollo a pezzetti e lessarlo in acqua bollente salata o in pentola a pressione (in questo caso saranno sufficienti 10 min).
- 2° Quando è cotto scolarlo dall'acqua, e riporlo nella pentola o in un contenitore con coperchio. Aggiungere olio evo e succo di limone.
- 3° Per sfilacciarlo velocemente eseguire questa semplice operazione: quando è ancora ben caldo chiudere bene la pentola con un coperchio e scuotere energicamente la pentola (o il contenitore chiuso) sia verso l'alto che verso i lati. Qualora il passaggio vi risulti difficile, far intiepidire il pollo e sfilacciarlo con le mani indossando dei guanti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (121 g)	% AR
ENERGIA	87 kcal	106 kcal	5 %
PROTEINE	19 g	23 g	47 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	420 mg	509 mg	21 %