



POLLO IN BRODO LEGGERO

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 3 cosce piccole di pollo, fuso (coscia), con pelle (300 g)
- 1 lt di acqua
- 200 grammi di carote
- 200 grammi di sedano
- 1 unità grande di cipolla, cruda (200 g)
- 1 foglia di alloro
- q.b di pepe nero, sale, spezie
- 200 grammi di porri
- q.b di prezzemolo, fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Consiglio per rendere la ricetta più light: togliere la pelle alle cosce di pollo prima della cottura.
- 2° Mettere le cosce di pollo nella pentola e copritele con 1,5 lt di acqua fredda. Aggiungere la carota pelata, la costa di sedano senza foglie, la cipolla, 1 cuore di porro, un ciuffetto di prezzemolo e 1 foglia di alloro.
- 3° Se volete che il brodo risulti più denso, potete inserire i grammi relativi a: patate/riso/cereali/pasta che trovate nel vostro piano alimentare relativo al pasto della cena.
- 4° Aggiungere un pizzico di sale e spezie a piacere. Lasciar cuocere a fiamma bassa per 1 ora circa. nb: se usate la pentola a pressione i tempi si ridurranno a 30 minuti.
- 5° Trascorso il tempo necessario alla cottura, verificare la stessa controllando la carne vicino all'osso.
- 6° Con una schiumarola togliete sia le cosce di pollo che gli ortaggi, filtrate il brodo con un colino e servire.
- 7° Con una schiumarola togliete sia le cosce di pollo che gli ortaggi, filtrate il brodo con un colino e servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (1236 g)	% AR
ENERGIA	20 kcal	245 kcal	12 %
PROTEINE	2 g	25 g	51 %
CARBOIDRATI	2 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	22 g	24 %
LIPIDI	1 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	10 g	39 %
SODIO	28 mg	350 mg	15 %