

## PETTI DI POLLO LIGHT AL FORNO



I petti di pollo light al forno sono un delizioso secondo piatto sano, leggero e molto semplice da preparare. I petti di pollo vengono ricoperti con un misto aromatico e parmigiano che li rende così gustosi che non è necessario aggiungere olio durante la cottura. Cucinati così i petti di pollo risulteranno leggeri, ben digeribili, comunque gustosi e saporiti, tanto che saranno graditi anche dai bambini. Il segreto per renderli succosi e saporiti è quello di marinarli prima di cuocerli con del succo di limone. Se volete renderli ancor più gustosi potete aggiungere un filo d'olio a crudo una volta che sono cotti. Ma non è necessario. Si accompagnano con un bel contorno di verdure cotte o una bella insalata mista.

 6 porzioni

## INGREDIENTI

- 600 grammi di pollo, petto, fettina o sminuzzato, cotto in padella [senza aggiunta di grassi o sale] [6 fettine]
- 6 - 7 cucchiaini di pangrattato
- 1 rametto di rosmarino, fresco + fogliolini di timo
- il succo di mezzo limone
- 3 porzioni di grana Padano DOP grattugiato
- q.b di sale da cucina

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sistemate le fettine di petto di pollo su un piatto piano e spruzzatele con il succo di mezzo limone e lasciateli a insaporire per circa 15 minuti. Nel frattempo accendete il forno a 200° e preparate a parte il mix per la panatura.
- 2° In un piatto fondo unite il pangrattato, il parmigiano grattugiato, il rosmarino fresco sminuzzato e le foglioline di timo, un pizzico di sale e pepe. Mescolate il tutto dopodiché cospargete le fettine di petto di pollo con la miscela di pangrattato, facendo pressione su entrambi i lati della carne per far aderire bene la panatura su tutta la superficie.
- 3° Disponete le fette di carne su una teglia foderata con carta forno e infornate a 200° per circa 15 minuti, dopodiché rigirate i petti di pollo sull'altro lato e fate cuocere altri 10 minuti. Se avete il forno a microonde con la funzione Crisp, basteranno 8-10 minuti.
- 4° Gli ultimi minuti potete azionare il grill per renderli più croccanti in superficie, attenzione comunque a non farli asciugare troppo.
- 5° Servite i petti di pollo accompagnandoli con della verdura cotta o una bella insalata. A piacere potete aggiungere un filo d'olio a crudo e una spruzzata di succo di limone.
- 6° Servite i petti di pollo accompagnandoli con della verdura cotta o una bella insalata. A piacere potete aggiungere un filo d'olio a crudo e una spruzzata di succo di limone.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (124 g)	% AR
ENERGIA	152 kcal	188 kcal	9 %
PROTEINE	27 g	33 g	66 %
CARBOIDRATI	6 g	8 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	2 g	2 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	142 mg	175 mg	7 %