



COTOLETTE DI POLLO NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

Queste Cotolette di pollo light nella friggitrice ad aria sono ottime, saporite e leggere.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 fetta di pollo, petto, senza pelle (100 g)
- 1 albume
- q.b di sale e spezie a piacere [origano, maggiorana, prezzemolo, basilico]
- 1/2 spicchio d'aglio fresco
- 20 grammi di pane grattugiato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Queste Cotolette di pollo light nella friggitrice ad aria sono di una facilità incredibile, in una ciotola mettete gli albumi d'uovo con il sale, battete per bene per far sciogliere il sale e passate le fettine da una parte e poi dall'altra. In un piatto mettete il pan grattato con lo spicchio d'aglio tritato finemente (se vi piace potete usare anche l'aglio granulare), le spezie che avete scelto e mescolate.
- 2° Ora prendete una fettina di pollo e passatela per bene nel pane grattugiato insaporito, pressate in modo che il pane si attacchi bene alla carne.
- 3° Prendete le fettine e posizionate nel cestello della friggitrice ad aria, programmate ora 200° per 7-8 minuti circa e cuocetele fino a doratura, fate attenzione a non bruciarle, se occorre abbassate la temperatura a 180° e prolungate la cottura di un paio di minuti.
- 4° Prendete le fettine e posizionate nel cestello della friggitrice ad aria, programmate ora 200° per 7-8 minuti circa e cuocetele fino a doratura, fate attenzione a non bruciarle, se occorre abbassate la temperatura a 180° e prolungate la cottura di un paio di minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (180 g)	% AR
ENERGIA	109 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	18 g	32 g	63 %
CARBOIDRATI	9 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	3 %
SODIO	380 mg	685 mg	29 %