

**SUGO DI POLLO E PEPERONI** 2 porzioni**INGREDIENTI**

- 200 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 1 unità media di peperoni tagliati a strisce (200 g)
- 250 grammi di pomodori tagliati a cubetti
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciato
- origano a piacere, q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella capiente, scalda circa 2 cucchiaini di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
- 2° Aggiungi il petto di pollo a cubetti e cuoci finché è dorato su tutti i lati.
- 3° Aggiungi i peperoni a strisce e fai cuocere per alcuni minuti fino a quando diventano teneri.
- 4° Incorpora i pomodori a cubetti e l'origano. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per permettere agli ingredienti di amalgamarsi.
- 5° Condisci con sale e pepe a piacere. Aggiungi un po' d'acqua se il sugo risulta troppo denso.
- 6° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 10-15 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
- 7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
- 8° Servi il sugo di pollo e peperoni sopra la pasta o il riso integrale.
- 9° Servi il sugo di pollo e peperoni sopra la pasta o il riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (378 g)	% AR
ENERGIA	68 kcal	257 kcal	13 %
PROTEINE	7 g	26 g	52 %
CARBOIDRATI	3 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	14 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	19 mg	72 mg	3 %