



BONTÀ ALL'ARANCIA

Riso con piselli e tacchino accompagnato da crema alle arance

 5 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 240 grammi di riso, tipo parboiled
- 400 grammi di bocconcini di tacchino (senza aggiunta di grassi o sale)
- 200 grammi di piselli surgelati
- 50 grammi di cipolla, stufata (senza aggiunta di grasso e sale)
- 3 grammi di peperoncini piccanti
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [36 g]
- 1 bicchiere grande di spremuta di arancia [300 g]
- 1 cucchiaino da tè (raso) di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere il riso in abbondante acqua salata
- 2° In una padella far rosolare l'olio con cipolla e piselli fino ad una media cottura
- 3° Aggiungere il tacchino a bocconcini, il peperoncino e il succo d'arance
- 4° A 4 minuti dalla fine di cottura del riso, scolarlo e completare la cottura in padella con gli altri ingredienti
- 5° Servire con una fetta d'arancia tostata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [210 g]	% AR
ENERGIA	155 kcal	325 kcal	16 %
PROTEINE	13 g	27 g	53 %
CARBOIDRATI	19 g	40 g	15 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	15 %
SODIO	216 mg	453 mg	19 %