Sabrina Ronca
Biologo nutrizionista · AA_100474

BOCCONCINI DI POLLO ALLO ZAFFERANO

Protocollo DETOX

1 ora e 10 minuti
1 ora e 25 minuti
2 porzioni

INGREDIENTI

- 360 grammi di pollo, petto, senza pelle
- 1/2 bustina di zafferano
- 1 spicchio di aglio, fresco non sbucciato
- 2 rametti di rosmarino, fresco
- 2 cucchiai di acqua calda
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- sale marino integrale e pepe nero q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Taglia il petto di pollo a tocchetti.
2° In una terrina versa lo zafferano sciolto nell'acqua calda, il rosmarino tritato e l'aglio. Unisci il pollo e mescola delicatamente regolando di sale e pepe. Copri con pellicola trasparente e fai riposare in frigo per 1 ora.
3° Fai scaldare una padella, versa l'olio sul pollo, mescola e metti in un solo strato nella padella ben calda. Cuoci per 15 minuti a fiamma vivace, cominciando a mescolare dopo 2 minuti, tempo necessario per formare una leggera crosticina.
4° Servi in tavola ben caldo.
5° L'aglio va aggiunto se non si hanno problemi digestivi o di gonfiore o di reflusso. Valutare con cautela
6° Se diventa un Protocollo 2 - si può aggiungere latte vegetale o panna senza lattosio per fare la cremina con lo zafferano

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (191 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	224 kcal	11 %
PROTEINE	22 g	42 g	84 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	651 mg	1239 mg	52 %