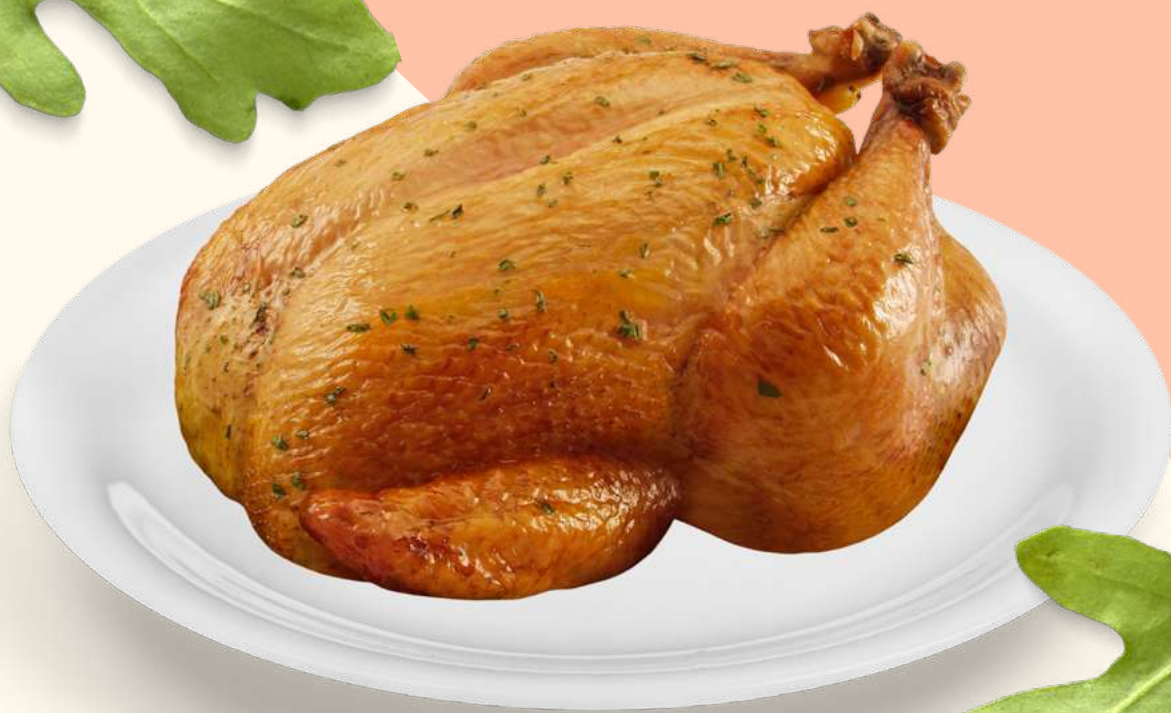


10 MODI

PER CUCINARE IL POLLO



STRACCETTI DI POLLO CROCCANTI



Tagliare il petto di pollo a straccetti, passarlo nell'albume e poi nei cornflakes senza zuccheri tritati. Cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 190° per 10-15 minuti.

PETTO DI POLLO CREMOSO AL LIMONE



Passare le fettine di pollo nella farina di riso, poi cuocere in padella precedentemente oleata con aggiunta di succo di limone.



SPIEDINI DI POLLO



Ripassare i bocconcini di pollo nella paprika poi creare degli spiedini da cuocere in griglia.

ROLLÈ DI POLLO CON PROSCIUTTO E FORMAGGIO

Prendere delle fettine di pollo sottili, farcirle con una fetta di prosciutto e una di formaggio, arrotolare e cuocere in forno a friggitrice ad aria per 15 minuti a 190°.



BOCCONCINI DI POLLO CON RUCOLA E POMODORINI

Cuocere la tagliata di pollo in padella, abbinare rucola pomodorini e scaglie di grana.



PIADINA CON PETTO DI POLLO AI FERRI E INSALATA

Cuocere il petto di pollo alla griglia con aromi a piacere. Farcire una piadina con insalata, il pollo tagliato a strisciole sottili, salsa allo yogurt greco ed erba cipollina, sale e olio.

COSCIA DI POLLO CON PAPRIKA

Ripassare la coscia togliendo la pelle nella paprika e spennellare con olio evo. Cuocere in forno o friggitrice ad aria per 15-20 minuti a 190°.



BOCCONCINI DI POLLO AL CURRY

Passare i bocconcini in un mix di farina di riso e curry, poi cuocere in padella con olio e cipolla.



SPINACINE DI POLLO CROCCANTI

Frullare circa 150 gr di pollo con 200 gr di spinaci precedentemente bolliti e ben strizzati. Procedere formando degli hamburger, e ripassare nei cornflakes tritati. Cuocere in forno per 20 minuti a 190°.

POLPETTE DI POLLO

Unire circa 200 gr di macinato di pollo con 1 uovo prezzemolo, sale e pepe. Dare la forma di polpette e cuocere in forno o in padella fino a doratura.





ASSISTENZA DIETA ONLINE

+39 327 7062765

PER NECESSITÀ O DUBBI RELATIVI AL PIANO
NUTRIZIONALE ACQUISTATO POTETE INVIARE
UN MESSAGGIO TRAMITE WHATSAPP

DOTT.SSA LILIANA GIORGI

SPECIALISTA IN DIETISTICA

+39 392 645 0596

info@ladottoressagiorgi.com

VIA GIUSEPPE SACCONI 4/B - ROMA



VISITA ONLINE

A CHI È RISERVATO?

- A TUTTI COLORO IMPOSSIBILITATI AL RAGGIUNGIMENTO FISICO DELLO STUDIO
- A CHI VIVE E LAVORA ALL'ESTERO
- A CHI HA UNA VITA FRENETICA
- A CHI HA ORARI DI LAVORO MOLTO SOSTENUTI



PRENOTA LA TUA VISITA ONLINE