



Pollo con Fiocchi di Avena e Nocciole

Piatto a base di **pollo facile** e **veloce** da preparare, come sempre raccomando sempre di **controllare** la **cottura** del pollo, in quanto i **tempi** possono **variare** molto dal tipo di **forno** e dallo **spessore** reale del **pollo** che si utilizza e molto **importante** anche la **pulizia** e **cura** in cui si manipola il pollo. Puoi **sostituire** le nocciole con delle **mandorle** e i fiocchi di avena con **muesli**.

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



15 min.
Cottura

Ingredienti

4	PETTI DI POLLO
100 GR	FIOCCHI DI AVENA
40 GR	NOCCIOLE TRITATE
Q.B.	SALE E OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

PRENDI I PETTI DI POLLO E TAGLIALI IN DUE PER LUNGO IN MODO DI AVERE 2 FETTINE PIU' SOTTILI, SE RISULTA TROPPO SPESSO BATTI LA PARTE PIU' ALTA

2

MESCOLA LE NOCCIOLE E I FIOCCHI, CONDISCI I PETTI DI POLLO CON SALE E OLIO E PASSALI NELLA PANATURA OTTENUTA

3

INFORNALI A 180 °C PER 15 MINUTI, TRASCORSO IL TEMPO CONTROLLA BENE CHE SIANO COTTI E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
369	46,60 gr	21,39 gr	12,22 gr