



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, CONDISI 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 |