

Fase 2 (a regime calorico ridotto)



Ricetta proteica

Filetto di pollo al profumo d'arancia

(2 porzioni, 184 kcal a porzione)

Ingredienti:

240 gr. di petto di pollo, tagliato in tranci, strisce o cubetti

2 arance spremute

4 cm. di zenzero, finemente tritato

2 spicchi d'aglio, pressati

Sale q.b.

Pepe q.b.

Preparazione:

1. In una pentola previamente oliata riscaldare il succo d'arancia, l'aglio e lo zenzero.
2. Aggiungere la carne di pollo non appena il sugo bolle e far rosolare per altri ca. 3-5 minuti a fuoco moderato.
3. Insaporire a piacere con sale e pepe.