

RICETTE DIETETICHE



INVOLTINI DI POLLO

INFORMAZIONI

Tempo di preparazione: **20 minuti**

Calorie: circa **330 kcal / porzione**

Spesa: circa **3,00€ / porzione**

INGREDIENTI



petto di pollo
100 gr



prosciutto crudo
2 fettine



caciotta
2 fettine



pomodorini
50 grammi



cipollotto
1/2



rucola



olio



sale e pepe

ATTREZZI



carta da forno



stuzzicadenti



batticarne



2 padelle

PROCEDIMENTO



1 Appiattisci il pollo con il batticarne sulla carta da forno unta con l'olio.



2 Sovrapponi il prosciutto e la caciotta e arrotola. Ferma l'involtino con due stuzzicadenti.

PROCEDIMENTO



3

Scalda una padella con un filo d'olio e cuoci l'involto a fuoco medio per 7/8 minuti.



4

Affetta il cipollotto e soffriggi in padella con un filo d'olio, poi fai saltare i pomodorini tagliati a pezzetti.

PROCEDIMENTO



2/3'



5 Versa il composto sugli involtini e continua la cottura per 2/3 minuti.

6 Togli l'involentino dal sugo e fallo restringere aggiungendo la rucola.

PROCEDIMENTO



7 Aggiusta di sale, pepe e versalo sugli involtini.

CONSIGLI



Puoi abbinare al piatto un paio di cucchiaini di salsa fatta di **yogurt bianco greco**, un filo d'olio e peperoncino.





RICETTE VIDEO



Iscriviti al canale YouTube per essere avvisato/a ad ogni nuovo video:
[Clicca qui: http://www.youtube.com/user/RicetteVideo](http://www.youtube.com/user/RicetteVideo)

Seguici su Facebook:
[Clicca qui: https://www.facebook.com/ricettevideo](https://www.facebook.com/ricettevideo)

Trova altre ricette sul nostro sito:
[Clicca qui: www.ricettevideo.net](http://www.ricettevideo.net)