

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Pasto principale



Carote con crocchette di pollo e quark alle erbe

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

20 g di semolino fine
sale, pepe, curry
125 g di petti di pollo, a dadini
20 g di burro o di crema per arrostire
50 g di quark semigrasso
sale, pepe
¼ mazzetto di erba cipollina sminuzzata finemente
250 g di carote, sbucciate, a pezzetti

Preparazione

1. Stufare le carote.
2. Mescolare il semolino e le spezie e passarvi i pezzetti di pollo. Dorarli poi a fuoco medio per 8–10 minuti, su tutti i lati.
3. Condire la ricotta e aggiungere l'erba cipollina.
4. Disporre sui piatti le crocchette di pollo con la ricotta alle erbe e le carote.

Valori nutritivi per porzione:
energia 528 kcal, proteine 39 g, lipidi 25 g, carboidrati 33 g

Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione del pasto principale

- almeno 250 g di verdura, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio oppure 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro oppure 1–2 cucchiaini di olio