

Pasti con un tenore moderato di carboidrati

Pasto principale



Carote con crocchette di pollo e quark alle erbe

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

40 g di semolino fine
sale, pepe, curry
150 g di petti di pollo a dadini
30 g di burro o di crema per arrostire
75 g di quark semigrasso
sale, pepe
¼ mazzetto di erba cipollina sminuzzata finemente
300 g di carote, sbucciate e 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 758 kcal, proteine 48 g, lipidi 36 g carboidrati 52 g

Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, con peso normale e che non fanno molto moto, e per persone sane, sovrappeso, che praticano sport da 3 a 4 volte la settimana, da 30 a 45 minuti.
- Per un bilancio energetico equilibrato.

Composizione del pasto principale

- almeno 300 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 g di latticini o 70–80 g di formaggio oppure 200 g di carne o di pesce oppure 3 uova
- 30–50 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta di pane integrale oppure 200 g di patate oppure 40–60 g di contorno (peso crudo)
- 20–30 g di noci o di burro oppure 2–3 cucchiaini di olio