

# Pasti con un tenore elevato di carboidrati

## Pasto principale



### Carote con crocchette di pollo e quark alle erbe

per 1 persona  
ca. 30 minuti

#### Ingredienti

50 g di semolino fine  
sale, pepe, curry  
150 g di petti di pollo a dadini  
30 g di burro o di crema per arrostire  
100 g di quark semigrasso  
sale, pepe  
½ mazzetto di erba cipollina sminuzzata finemente  
350 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 838 kcal, proteine 54 g, lipidi 38 g, carboidrati 64 g

#### Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, snelle, che praticano sport almeno 4 volte la settimana per 60 minuti, così da restare in forma e allenate.
- Per una porzione ben meritata di carboidrati e di energia.

#### Composizione del pasto principale

- almeno 350 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 250 g di latticini oppure 80–100 g di formaggio oppure 200–250 g di carne o di pesce oppure 3–4 uova
- 50–60 g di fiocchi d'avena oppure 2 fette di pane integrale oppure 300 g di patate oppure 60–70 g di contorno (peso crudo)
- 30 g di noci o di burro oppure 3 cucchiaini di olio