

OLIO CUORE

BOWL CON GRANO SARACENO PROFUMATO ALLA MENTA E POLLO SPEZIATO



La nostra **bowl con grano saraceno profumato alla menta e pollo speziato** è un piatto **unico** davvero delizioso, sano ed equilibrato. È una sfiziosa proposta per un pranzo in leggerezza che appagherà la tua voglia di gusto e originalità, soddisfacendo allo stesso tempo **tutte le esigenze nutrizionali**. Il **grano saraceno** è fonte di **carboidrati di qualità**, gli **spinaci** e il **cavolo** sono ricchi di **vitamine e sali minerali**, mentre il **pollo** e i **piselli** ti forniscono un ottimo apporto di **proteine animali e vegetali**. Per un tocco di profumo e fantasia in più, abbiamo aggiunto qualche foglia di **menta**, il **curry** e lo **zenzero**, famoso per le sue **proprietà digestive**. Ovviamente, fra gli ingredienti principali c'è anche **Olio Cuore**, il nostro olio di mais vitaminizzato con **vitamina B ed E** e ricco di **fitosteroli e grassi polinsaturi omega 6**, fra cui l'**acido linoleico**, che **contribuisce al mantenimento dei normali livelli di colesterolo**. Per aiutarti a prevenire il colesterolo alto, abbiamo inoltre bilanciato tutti gli ingredienti per fornirti solo **90 mg di colesterolo a porzione**. La ricetta inoltre è **povera di grassi saturi**, infatti sostituendo i grassi saturi con quelli insaturi si riduce il colesterolo. Ti auguriamo un buon e sano appetito!

Ingredienti

- 4 petti di pollo con la pelle di circa 120-150 g l'uno
- 250 g di grano saraceno cotto
- 200 g di piselli surgelati
- 200 g di spinacini
- 150 g di cavolo viola
- 12 rametti di menta fresca
- 80 g di Olio Cuore
- 1 spicchio di aglio
- 40 g di radice di zenzero
- 1 cucchiaino di curry
- Sale Iposodico Cuore

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 60"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Pelare lo zenzero e grattugiare la radice, spremere la polpa ottenuta raccogliendo il succo in una ciotola. Unire 40 g di Olio Cuore, l'aglio pelato e schiacciato e il curry.



- Unire i piselli al grano saraceno.



- Condire il tutto con menta e Olio di Mais Cuore.



- Tagliare il cavolo cappuccio a julienne sottile.



- Spennellare il petto di pollo con un filo di Olio Cuore, Sale Iposodico Cuore e pepe.

Cuocerlo in padella antiaderente per 10 minuti, rigirandolo più volte. Quando inizia a formare la crosticina dorata coprire e cuocere ancora qualche minuto. Spegnerne e lasciare riposare.

Tagliare ogni filetto a fette spesse



- Comporre la bowl con il grano saraceno, gli spinacini, il cavolo viola e il pollo.

Condire con l'emulsione speziata.

La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais