

Insalata di pollo con salsa tzatziki

Ingredienti per 4 porzioni:

300 g di petto di pollo,
150 g di yogurt greco 0%,
n°2 carote,
n°1 cetriolo,
n°1 costa di sedano,
300 g di insalata mista,
1 spicchio di aglio,
5 foglie di menta,
n°2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva,
sale e pepe q.b.

Preparazione:

Preparare la salsa: spuntare, lavare e sbucciare il cetriolo. Tagliarlo a metà, nel senso della lunghezza, privarlo dei semi, ridurlo a pezzettini e riporlo in uno scolaverdure, aggiungendo il sale. Lasciar riposare per 10 minuti: in questo modo risulterà più digeribile. Unire in una ciotola i pezzetti di cetriolo con lo yogurt greco, lo spicchio d'aglio tritato (se gradito), un cucchiaino di olio extravergine di oliva, sale, pepe e le foglie di menta lavate e sminuzzate. Riporre la salsa tzatziki in frigorifero.

Grigliare il pollo: scaldare la griglia, la bistecchiera o la padella antiaderente, spolverizzando con sale fino, affinché la carne non si attacchi e cuocere le fettine di petto di pollo 2 minuti per parte. Lasciar raffreddare e tagliare a listarelle.

Spuntare e spellare le carote. Lavarle e tagliarle alla julienne. Lavare il sedano e tagliarlo a rondelle. Lavare l'insalata e asciugarla. Suddividere le verdure in 4 ciotole individuali. Distribuire sopra il pollo a listarelle, regolare di sale e pepe e condire con un filo di olio e con la salsa tzatziki.

Valori nutrizionali* per una porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 173 kcal (724 kj)	
Proteine	23 g
di cui animali e vegetali	21 g 2 g
Grassi	6 g
di cui saturi	1 g
monoinsaturi	4 g
polinsaturi	1 g
colesterolo	45 mg
Carboidrati semplici	7 g
Fibra	3,4 g
Acqua	202 g
Sodio	84 mg (escluso sale aggiunto)
Potassio	643 mg
Ferro	3 mg
Calcio	145 mg
Fosforo	212 mg
Tiamina (vit. B1)	0,1 mg
Riboflavina (vit. B2)	0,4 mg
Niacina (vit. PP)	7 mg
Vitamina A (RE: Retinolo equivalenti)	758 µg
Vitamina C	23 mg
Vitamina E	1,6 mg

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.