

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/a PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

SPINACINE LIGHT

(150 calorie l'una)



Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Bignone, 38/a PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968



Ingredienti per 6 spinacine light

3 cubi di spinaci surgelati (oppure se preferite usate quelli freschi) (36 cal)

400gr di petto di pollo (440 cal)

4 cucchiaini di pan grattato (circa 30gr – 105 cal)

20gr di parmigiano reggiano (74 cal)

mezza cipolla

mezzo spicchio d'aglio

sale q.b.

per l'impanatura

3 albumi (48 cal)

sale q.b.

50gr pangrattato (175 cal)

Procedimento

Prendete il pollo, tagliatelo a cubi e mettetelo in un mixer, frullatelo e nel frattempo quando saranno scongelati i cubetti di spinaci strizzateli e passateli in padella per farli asciugare bene.

Ora mettete il pollo tritato e gli spinaci in una terrina, aggiungete il sale, il pangrattato, il formaggio grattugiato, l'aglio e la cipolla tagliati finemente, impastate il tutto con le mani e lasciate riposare 10 minuti. Inumiditevi le mani con un pò d'acqua e dividete il composto in 6 parti uguali; prendete una parte di composto e dategli forma con le mani.

Impanatelo passando la spinacina prima nell'uovo e infine nel pangrattato.

Ora mettete le spinacine ottenute su carta forno e infornate a 200°C per circa 15-20 minuti, se occorre lasciateli qualche minuto in più, dovranno essere colorite.

In alternativa, cuoceteli alla piastra a fuoco lento.

..Buon appetito e BUONA DIETA!