

INSALATA ESOTICA DI RISO

Ingredienti:

200 grammi di riso basmati
2 petti di pollo
Una fetta tagliata spessa di speck
Mezzo barattolo di macedonia sciroppata
Sale
Curry

Preparazione:

Cuocete il riso in acqua salata, quando risulta al dente scolatelo e fatelo raffreddare sotto l'acqua corrente fredda.

Cuocete nel frattempo i petti di pollo e lo speck tagliato a pezzettini in una padella senza olio.

In un'insalatiera sciogliete abbondante curry con 2 cucchiaini di olio e condite il riso.

Aggiungete la macedonia di frutta, i petti di pollo tagliati a pezzettini e lo speck.

Valori per una persona:

Proteine 17 g
Grassi 7 g
Carboidrati 44 g
Kcalorie 292
Colesterolo 37 mg

**Ricetta gentilmente offerta da SAFI
Istituto Professionale per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione.**