

OLIO CUORE

Bocconcini di pollo con Pesto alla Genovese classico Cuore e patate



Se stai cercando una ricetta facile, leggera e soprattutto con **pochissimo colesterolo**, i nostri **bocconcini di pollo con pesto, patate e pinoli** fanno proprio al caso tuo. Tutti gli ingredienti sono stati pensati per tenere basso l'LDL (il colesterolo *cattivo*) e per ridurre al minimo i grassi saturi a favore dei più salutari grassi insaturi. Il **pollo** è infatti fra le **carni bianche a più basso contenuto di colesterolo** e le **patate**, così come i pinoli, **non ne contengono affatto**. Il pesto poi è il nostro **Pesto alla Genovese Cuore**, ricco di **acido linoleico**, un **valido aiuto per mantenere i normali livelli di colesterolo**. Il risultato è un piatto con soli 75 mg di colesterolo pronto da gustare senza pensieri. Buon appetito!

Ingredienti

- 500 g di petto di pollo
- 500 g di patate
- 3 cipollotti bianchi
- 4 cucchiaini di Pesto alla Genovese classico Cuore
- 1 cucchiaio di pinoli
- Olio di Mais Cuore
- Sale Iposodico Cuore
- pepe

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 40"**
- **Persone: 4**

Preparazione

- Pelare le patate e tagliarle a fette di mezzo centimetro di spessore.



- Condirle con Olio Cuore e cuocerle in una padella antiaderente per 10-15 minuti o finché risulteranno morbide e dorate.



- Tagliare il pollo a bocconcini e ridurre i cipollotti a striscioline.



- In una padella antiaderente fare rosolare i cipollotti a fiamma vivace, salarli con il Sale Iposodico Cuore e appena risulteranno appassiti toglierli dalla padella.

Nella stessa padella versare un filo di Olio Cuore e cuocervi il pollo a fiamma vivace, mescolando spesso. Appena inizia ad abbrustolire abbassare la fiamma, salare con Sale Iposodico Cuore, pepare e terminare la cottura.

Comporre il piatto con le patate arrosto, i cipollotti e i bocconcini di pollo.



- Condire con il Pesto alla Genovese classico Cuore e cospargere con i pinoli.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Maionese Vegetale



Sale Iposodico



Pesto alla Genovese