

# Ingredienti

- 160 g di pistacchi al naturale sgucciati
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 uovo
- 1 pizzico di sale + q.b.
- 600 g di carne di pollo, senza pelle e disossata, a pezzi (2-3 cm)

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,5

### PER 100 G

Calorie	198,75 (Kcal)
Proteine	21,23 g
Carboidrati	1,56 g
Grassi	12,02 g
Fibre	2,04 g

### PER PORZIONE




Calorie	412,40 (Kcal)
Proteine	44,05 g
Carboidrati	3,24 g
Grassi	24,95 g
Fibre	4,24 g

# Bocconcini di pollo con pistacchi e semi di chia

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	5 min.
Tempo totale	25 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

 [seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette](#)  
  [scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)

## Preparazione con Bimby

- Mettere nel boccale i pistacchi e tritare: 6 sec./vel. 7.
- Aggiungere i semi di Chia e mescolare: 5 sec./vel. 4. Togliere dal boccale e tenere da parte in una ciotola.
- Sbattere l'uovo con un pizzico di sale e passare il pollo prima nell'uovo sbattuto poi nella panatura di pistacchi e Chia.
- Scaldare il forno 200° cuocere 20 minuti

## Preparazione senza Bimby

- Mettere in un frullatore i pistacchi e tritare.
- Aggiungere i semi di Chia e mescolare. Tenere da parte in una ciotola.
- Sbattere l'uovo con un pizzico di sale e passare il pollo prima nell'uovo sbattuto poi nella panatura di pistacchi e Chia.
- Scaldare il forno 200° cuocere 20 minuti