

Ingredienti

- 200 g di pancetta tesa di maiale a fette
- 400 g di pollo sottilissime
- 1 pizzico di pepe nero in polvere + q.b.
- 200 g di scamorza affumicata a pezzi rettangolari
- 500 g di acqua

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0

PER 100 G

Calorie	217,75 (Kcal)
Proteine	23,13 g
Carboidrati	0,25 g
Grassi	13,83 g
Fibre	0 g

PER PORZIONE




Calorie	435,50 (Kcal)
Proteine	46,25 g
Carboidrati	0,50 g
Grassi	27,65 g
Fibre	0 g

Involtoni di pancetta

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	40 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

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

Preparazione con Bimby

- Disporre su un tagliere 1 fetta di pancetta, adagiarsi sopra 1/2 fettina di pollo, spolverizzare con il pepe nero e adagiarsi un pezzo di scamorza affumicata. Avvolgere gli ingredienti su se stessi formando un involtino e bloccare con degli stuzzicadenti. Procedere sino al termine degli ingredienti, sistemare gli involtini sul vassoio del Varoma e chiudere con il coperchio.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma, cuocere: 25 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il coperchio del Varoma, capovolgerlo e posarvi sopra il recipiente.
- Sistemare gli involtini su un piatto da portata e servire caldi.
- A piacere fare rosolare gli involtini in una padella

Preparazione senza Bimby

- Disporre su un tagliere 1 fetta di pancetta, adagiarsi sopra 1/2 fettina di pollo, spolverizzare con il pepe nero e adagiarsi un pezzo di scamorza affumicata. Avvolgere gli ingredienti su se stessi formando un involtino e bloccare con degli stuzzicadenti. Procedere sino al termine degli ingredienti, sistemare gli involtini su una pirofila.
- Per un gusto croccante, far gratinare in forno gli involtini. Preriscaldare il forno a 200°C far gratinare in forno per 30 minuti (200°C).
- Sistemare gli involtini su un piatto da portata e servire caldi.