Condimento sano: petto di pollo, mela e avocado

Provalo con il riso.

Aggiungi proteine e vitamine ai tuoi piatti di riso con questo condimento sano.

L'abbinamento tra petto di pollo, mela e avocado è buonissimo per condire un **riso Venere** o un **riso Thai rosso**, entrambi cereali molto profumati ed aromatici. Condisci il riso amalgamandolo con il pollo e la frutta tagliata, condisci con un filo d'olio, i germogli freschi, un pizzico di sale, se serve, e del prezzemolo fresco tritato.

Costo: basso
Difficoltà: bassa
Preparazione: 10 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

250 g di petto di pollo
1 lime
1 mela verde
1 avocado
50 g di germogli a scelta
mezzo bicchiere di bevanda di cocco
olio extra vergine di oliva, sale, prezzemolo

Procedimento

1. Taglia il pollo a straccetti o cubetti e fallo rosolare in padella con la bevanda di cocco e la scorza del lime grattugiata.
2. A parte sbuccia e taglia a fettine sottili la mela e l'avocado, per poi condirli con il succo di lime per evitare che anneriscano.