

# Petto di Pollo

---



## Descrizione

---

Il pollo è una delle carni bianche più mangiate al mondo perché ha un gusto delicato, è economico, versatile e si cuoce velocemente. Molto apprezzata anche da chi segue un regime alimentare controllato in quanto povera di grassi e ricca di proteine.

**Classificazione:** Avicole

**Tipologia:** Bianca

## Consigli in cucina

---

Il petto di pollo si può cucinare sia con la pelle che senza. Senza pelle il piatto risulterà più magro, ma se non cucinato bene anche più secco. Fondamentale è cuocerlo accuratamente e non mangiarlo crudo. Se si desidera cuocerlo da intero per preservare la morbidezza è opportuno sigillarlo bene così da non perdere i succhi in cottura.

## Curiosità

---

Negli ultimi anni sono diminuiti gli allevamenti intensivi di polli, favorendo così gli allevamenti a terra; tutto ciò non solo è apprezzabile eticamente, ma anche il gusto della carne ci guadagna. In Europa, e soprattutto in Italia, gli allevamenti anche industriali sono molto attenti a rispettare tutte le normative Europee e nazionali garantendo un prodotto di qualità; tuttavia rimane importantissimo saper leggere le etichette: i polli etichettati come biologici non vivono in gabbie e si nutrono di mangime biologico; i polli all'aperto vivono in capannoni chiusi, ma hanno accesso all'esterno; quelli "a terra" vivono in capannoni chiusi ma non è detto che abbiano accesso all'esterno; infine quelli in gabbia sono purtroppo tenuti chiusi, senza né luce né ventilazione naturale.

## Proprietà nutrizionali

---

Il petto di pollo è ricco di proteine (un etto di petto di pollo ne ha circa 20-23 g), ma povero di grassi e senza carboidrati. Inoltre, è ricco di magnesio e ferro, ed apporta anche un discreto quantitativo di vitamine. Attenzione però, il petto di pollo con la pelle ha circa il 30% di colesterolo in più rispetto a quello a fette senza pelle.