Piatto di pollo e verdure salutare per il cuore

Questo piatto è ricco di vitamine e minerali e fornisce proteine sane che rafforzano il cuore.

Ingredienti:

- 2 petti di pollo
- 1 peperone rosso
- 1 zucchina
- 1 carota
- 1 piccola cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale, pepe e erbe fresche (ad es. timo o rosmarino)

Preparazione

1. Tagliare i petti di pollo a strisce e rosolarli in padella con olio d'oliva.
2. Tagliare le verdure a pezzi e aggiungerle in padella. Farle rosolare a fuoco medio.
3. Aggiungere l'aglio e la cipolla, condire con sale, pepe e le erbe.
4. Cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti, fino a quando le verdure saranno morbide e il pollo ben cotto.