

POLPETTE DI CECI

piatto da utilizzare nei pasti in cui sono presenti una fonte di carboidrati (pasta) e i legumi. sostituisce 60g di pasta o 90g di pane, la porzione di legumi, la porzione di verdure per i condimenti o 50g della porzione di verdure e il parmigiano.

 10 minuti 25 minuti

INGREDIENTI

- 230 grammi di ceci in scatola
- 30 grammi di parmigiano
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- aromi
- 30 grammi di carote
- 20 grammi di cipolle
- 30 grammi di pangrattato

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare i ceci, la carota e la cipolla e gli aromi (consigliati rosmarino a piacimento, peperoncino, scorza di limone e aglio in polvere).
- 2° Aggiungere la farina, il parmigiano, sale e pepe e lasciar riposare il composto per dieci minuti.
- 3° Creare delle polpette e spolverarle con il pangrattato.
- 4° Infornare per 15 minuti a 180 gradi oppure nella friggitrice ad aria a 180 gradi per 10 minuti.
- 5° Fare attenzione nel maneggiarle poichè non essendoci l'uovo come legante potrebbero essere delicate.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	128 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	15 %
CARBOIDRATI	18 g	7 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	5 %
GRASSI SATURI	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	24 %
SODIO	288 mg	12 %