

## POLPETTE DI TONNO

Piatto da utilizzare nei pasti in cui sono presenti una fonte di carboidrati (pasta/pane etc.) e il pesce. sostituisce 60g di pasta o 90g di pane, la porzione di pesce e 5g di olio. Si sfora leggermente sulle proteine per via dell'uovo, ma occasionalmente non comporta problemi.

 10 minuti 25 minuti

### INGREDIENTI

- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00 o 50 grammi di mollica di pane bianco
- aromi
- 30 grammi di pangrattato
- 1 scatoletta media di tonno sott'olio, sgocciolato (100 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare il tonno, l'uovo, la farina/pane e gli aromi (consigliati sale, pepe, paprika, peperoncino, scorza di limone e aglio in polvere).
- 2° Lasciar riposare il composto per dieci minuti.
- 3° Creare delle polpette e spolverarle con il pangrattato.
- 4° Infornare per 10 minuti a 180 gradi oppure nella friggitrice ad aria a 180 gradi per 7 minuti.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	212 kcal	11 %
PROTEINE	17 g	34 %
CARBOIDRATI	20 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	7 g	10 %
GRASSI SATURI	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 %
SODIO	294 mg	12 %