



## POLPETTE DI CECI

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 120 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 40 grammi di pane integrale
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di parmigiano (4 g)
- 10 grammi di pangrattato

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frulla i ceci già cotti ben sciacquati e scolati mettili in un mixer o frullatore con origano e rosmarino e frulla il tutto fino ad ottenere una purea. Se necessario aggiungi pochissima acqua a filo per aiutarti a formare una crema.
- 2° Strizza bene il pane precedentemente messo in ammollo in acqua e uniscilo alla purea di ceci in una ciotola, aggiungi parmigiano e un pizzico di sale. Se ti piace aggiungi anche curry e aglio tritato.
- 3° Lavora il tutto con un cucchiaio o con le mani fino ad ottenere un impasto omogeneo, se troppo appiccicoso aggiungi un cucchiaio di pangrattato.
- 4° Forma delle polpette e passale nel pangrattato ricoprendole per bene tutte, mettile su una teglia con carta da forno con parte dell'olio previsto dal tuo piano alimentare (se o hai, utilizza un vaporizzatore), inforna in forno preriscaldato a 180° per circa 20-25 minuti girandole un paio di volte. In alternativa puoi creare dei mini burger da cuocere in padella con un filo di olio.
- 5° Puoi preparare le polpette in tante porzioni da congelare

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (174 g)	% AR
ENERGIA	174 kcal	303 kcal	15 %
PROTEINE	8 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	28 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	10 g	41 %
SODIO	164 mg	286 mg	12 %