



## CROCCHETTE DI POLLO E SPINACI 150/243

 35 minuti 1 porzione

### INGREDIENTI

- 150 grammi di petto di pollo o macinato di pollo
- 120 grammi di spinaci
- 15 grammi di pane grattugiato
- un pizzico di sale da cucina e un pizzico di pepe
- spezie a piacere (noce moscata) qb

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessa gli spinaci per 10 minuti, una volta cotti strizzali per bene e tagliali grossolanamente.
- 2° Se utilizzi il petto di pollo intero frullalo e uniscilo agli spinaci aggiungendo le varie spezie (in alternativa usa il macinato di pollo).
- 3° Una volta amalgamati tutti gli ingredienti crea delle crocchette e passale nel pangrattato.
- 4° Inforna a 180° per 15/20 minuti o cuoci in friggitrice ad aria per 10/15 minuti a 180°.
- 5° Sforna&Gusta le tue super crocchette!
- 6° Sforna&Gusta le tue super crocchette!

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (287 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	243 kcal	12 %
PROTEINE	14 g	41 g	82 %
CARBOIDRATI	5 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	236 mg	677 mg	28 %