

POLPETTE DI CECI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di ceci in scatola
- 40 grammi di pan bauletto integrale
- 5 grammi di parmigiano
- 10 grammi di pane grattugiato
- Spezie a piacere
- un pizzico di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Passare i ceci sotto l'acqua corrente e scolarli
- 2° Frullare i ceci insieme al Pan bauletto le spezie, il sale e il parmigiano. (Se non si amalgama bene aggiungere un goccio d'acqua)
- 3° Formare le polpette e passarle nel Pane Grattugiato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (301 g)	% AR
ENERGIA	76 kcal	229 kcal	11 %
PROTEINE	4 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	10 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	2 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	40 %
SODIO	300 mg	903 mg	38 %