



QUADROTTI FAGIOLI E SPINACI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di fagioli in scatola
- 60 grammi di spinaci
- 15 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- porro qb
- sale, pepe qb

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scola i fagioli e passali sotto l'acqua corrente, nel mentre in un pentolino metti a bollire dell'acqua e cuoci gli spinaci per circa 5 minuti.
- 2° Una volta cotti scolali per bene e lasciali freddare.
- 3° In seguito poni gli ingredienti in un mixer e frulla tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Crea i cubotti e passali nel pangrattato. Cuocili in forno fino a doratura a 180° cospargendoli con l'olio.
- 4° Sfornali e aggiungi un contorno di verdure più il pane previsto nel tuo piano (sapendo che 15g di pangrattato corrispondono a 20g di pane sottraili dai grammi di pane previsti).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (202 g)	% AR
ENERGIA	84 kcal	170 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	9 g	17 %
CARBOIDRATI	10 g	21 g	8 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	10 g	39 %
SODIO	267 mg	540 mg	23 %