



## CECI CROCCANTI

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 120 grammi di ceci in scatola
- 10 grammi di farina di avena
- Paprika e Rosmarino qb
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scola i ceci, passali sotto l'acqua e tamponali per bene con della carta assorbente.
- 2° Una volta asciutti trasferiscili in una ciotola e aggiungi tutti gli ingredienti.
- 3° Mescola bene e infornali a 180° per 20 minuti o fino a completa doratura.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (260 g)	% AR
ENERGIA	58 kcal	152 kcal	8 %
PROTEINE	2 g	6 g	13 %
CARBOIDRATI	6 g	16 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	7 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	10 g	42 %
SODIO	157 mg	409 mg	17 %