



INVOLTINI DI MELANZANE E FETA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di melanzane
- 40 grammi di feta
- 70 grammi di yogurt greco Total 0%
- Scorza di limone qb
- 10 grammi di erba cipollina, fresca
- Pepe nero qb

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia le melanzane e ponile in uno scolapasta con del sale grosso per eliminare l'acqua di vegetazione per circa 20 min. Dopo di chè sciacquale togliendo il sale, asciugale con carta assorbente e grigliale.
- 2° Nel mentre in una ciotola prepara il ripieno, mischia: feta, yogurt, erba cipollina, scorza di limone e pepe, a seguire ponila in frigo.
- 3° Quando le melanzane si saranno completamente freddate prepara gli involtini. Più tempo riposeranno in frigo farciti più si insaporiranno.
- 4° Il tuo pranzo è pronto per essere portato e gustato anche in riva al mare!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (231 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 71 kcal | 164 kcal | 8 % |
| PROTEINE | 7 g | 15 g | 30 % |
| CARBOIDRATI | 3 g | 7 g | 3 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDI | 4 g | 8 g | 12 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 6 g | 29 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 261 mg | 604 mg | 25 % |