



## 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 %