

## POLPETTE DI MELANZANE

 1 porzione

### INGREDIENTI

- 200 grammi di melanzane
- 50 grammi di pane comune
- 50 grammi albume
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di parmigiano (10 g)
- 30 grammi di pangrattato
- Sale, aglio granulare qb

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prendi la melanzana intera e fai dei fori sulla superficie con la forchetta, infornala a 200° per 1h circa. Una volta tolta dal forno e lasciata intiepidire spellala e pressa la polpa in un colino per far uscire l'acqua di vegetazione in eccesso. In una ciotola unisci la polpa con tutti gli ingredienti e forma le polpette. Disponile su carta forno con un filo d'olio e cuoci in modalità grill fino a doratura. Sforna le tue polpette e gustale.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (465 g)	% AR
ENERGIA	69 kcal	323 kcal	16 %
PROTEINE	4 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	11 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	7 g	7 %
LIPIDI	1 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	31 %
SODIO	142 mg	660 mg	27 %