



POLPETTE DI ZUCCA E LENTICCHIE

 10 minuti 30 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 100 grammi di zucca, fresca
- 30 grammi di lenticchie, secche
- 10 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sciacquare le lenticchie e lessarle in acqua non salata [Se si usano quelle in scatola passarle bene sotto l'acqua]
- 2° tagliare la zucca lessata [o cotta in forno] a pezzi
- 3° inserire zucca e lenticchie nel mixer con l'olio e frullare [non troppo finemente]
- 4° trasferire l'impasto in una ciotola ed aggiungere il sale ed il pane grattugiato.
- 5° formare le palline ed adagiarle su una teglia con carta da forno. Infornare a forno già caldo a 180°C e lasciare cuocere per 15-20 minuti
- 6° servire tiepide o calde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [145 g]	% AR
ENERGIA	139 kcal	201 kcal	10 %
PROTEINE	6 g	9 g	19 %
CARBOIDRATI	20 g	28 g	11 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	5 %
LIPIDI	4 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	22 %
SODIO	55 mg	79 mg	3 %