nutrium

Elisa Benini
Dietista · 00000003

POLPETTE DI ZUCCHINE

45 minuti
1 ora e 15 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità di zucchine, crude (800 g)
- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 100 grammi di pane grattugiato
- 100 grammi di parmigiano grattugiato
- sale e pepe q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grattugiare le zucchine e lasciarle riposare circa 30 minuti in uno scolapasta dopo averle salate leggermente. Strizzare molto bene le zucchine per eliminare l'acqua di vegetazione quanto più possibile. Amalgamare le zucchine strizzate, l'uovo, il parmigiano e il pangrattato fino a formare un composto compatto e omogeneo. Ricavare delle polpette di 3-4 cm e schiacciarle leggermente. Adagiare le polpette su di una placca da forno con la carta da forno (eviterà che le polpette si attacchino al fondo). Cuocere in forno ventilato a 180°C per 15-20 minuti fino a doratura. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (250 g)	% AR
ENERGIA	100 kcal	249 kcal	12 %
PROTEINE	7 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	9 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	4 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	186 mg	464 mg	19 %