



## GNOCCHI DI PATATE IN FRIGGITRICE AD ARIA

Gnocchi croccanti e dorati, un piacere per gli occhi e per il palato. Preparati in pochi minuti nella friggitrice ad aria. Un carboidrato sfizioso da per accompagnare i tuoi piatti a base di proteine. Sono perfetti per stupire i tuoi ospiti durante aperitivi da organizzare in casa.

 5 ore 20 ore 1 porzione

## INGREDIENTI

- 150 grammi di gnocchi di patate
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 ml]

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere gli gnocchi in una terrina, aggiungere un cucchiaino di olio EVO (consiglio di usare il dosatore con lo spruzzino), aggiungere le spezie e mescolare bene.
- 2° Mettere all'interno della friggitrice ad aria e cuocere per 20 min mescolando ogni tanto.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [150 g]	% AR
ENERGIA	158 kcal	237 kcal	12 %
PROTEINE	2 g	3 g	7 %
CARBOIDRATI	16 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	2 %
LIPIDI	9 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	4 g	6 g	32 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	1 mg	1 mg	0 %