

POLPETTE DI CECI E TONNO



Le polpette di ceci e tonno light sono un secondo piatto ideale, facile e veloce che accontenta un po' tutti i palati. Le polpette di legumi sono un'ottima alternativa alle polpette di carne, per cercare di limitare quanto più possibile il consumo di carne rossa.

 3 porzioni

INGREDIENTI

- 140 grammi di legumi in barattolo tipo valfrutta
- 1 lattina di tonno al naturale [56 g]
- 50 grammi di cipolle
- 30 grammi di pane grattugiato
- q.b. pepe e menta

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Aprite la scatola di ceci, togliete l'acqua di conservazione e sciacquate i ceci.
- 2° Mettete i ceci, il tonno sgocciolato, la cipolla, il pepe e la menta in un mixer e tritate per qualche secondo.
- 3° Formate le polpette della dimensione che più gradite. Passatele nel pangrattato.
- 4° Rivestite una teglia con carta forno e infornate in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Oppure potete cuocerle in friggitrice ad aria a 190° per 10 minuti. N.B. Controllate il colorito delle polpettine, la cottura cambia da un forno all'altro e lo stesso vale per le friggitrici ad aria.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [93 g]	% AR
ENERGIA	128 kcal	118 kcal	6 %
PROTEINE	10 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	18 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	2 %
LIPIDI	2 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	3 g	14 %
SODIO	189 mg	175 mg	7 %