



## POLPETTE DI BROCCOLI E FARINA DI CECI

Queste polpette uniscono la delicatezza dei broccoli al gusto deciso della farina di ceci, creando un mix saporito e nutriente. Ricche di proteine vegetali, sono perfette come secondo leggero.

 15 minuti 35 minuti 9.3 unità

## INGREDIENTI

- 50 grammi di farina di ceci
- 200 grammi di broccolo
- 2 albumi
- pepe, sale e aglio in polvere q.b.
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine
- 50 grammi di lievito alimentare in scaglie

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessa i broccoli in acqua bollente per circa 5 minuti oppure cuocili al vapore finché saranno morbidi. Scolali bene e frullali fino a ottenere una consistenza grossolana. In alternativa li puoi schiacciare con una forchetta.
- 2° In una ciotola, mescola i broccoli con la farina di ceci, il lievito alimentare, gli albumi e l'aglio in polvere. Aggiungi sale, pepe e le spezie a piacere. Mescola bene fino a ottenere un impasto compatto. Se troppo asciutto, aggiungi un goccio d'acqua; se troppo morbido, un po' di farina di ceci.
- 3° Con le mani leggermente inumidite, forma delle piccole polpette e adagiale su una teglia rivestita con carta forno. Spargi sulla superficie con un filo d'olio.
- 4° Cuoci in forno a 180°C per 20-25 minuti, girandole a metà cottura per dorarle uniformemente.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER UNITÀ (40 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	51 kcal	3 %
PROTEINE	11 g	4 g	9 %
CARBOIDRATI	11 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	2 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	3 g	11 %
SODIO	36 mg	15 mg	1 %

