



## BURGER VEGAN DI CECI

Delicati e saporiti, questi burger uniscono la cremosità della zucca alla consistenza dei ceci per un'alternativa vegetale ricca di gusto e proteine. Una fonte di proteine vegetali e fibre, ideali per un pasto sano e bilanciato.

 3 porzioni

## INGREDIENTI

- 200 grammi di ceci cotti
- 300 grammi di zucca
- 100 grammi di pane integrale
- sale, curcuma, rosmarino

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare il pane con un cucchiaino di curcuma e del rosmarino fresco fino a ottenere una consistenza fine.
- 2° In una ciotola, schiacciare i ceci e mescolarli con la polpa di zucca. Aggiungere 3-4 cucchiari di pangrattato e un pizzico di sale, quindi amalgamare bene.
- 3° Modellare l'impasto con le mani dando la forma desiderata, poi passarle nel pangrattato su entrambi i lati.
- 4° Disporre le cotolette su una teglia rivestita di carta da forno, aggiungere un filo d'olio e infornare a 180°C in forno statico per circa 20 minuti.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [200 g]	% AR
ENERGIA	91 kcal	183 kcal	9 %
PROTEINE	4 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	16 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	1 g	2 g	3 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	25 %
SODIO	157 mg	315 mg	13 %

