



## ZUCCHINE RIPIENE (TONNO)

 30 minuti 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 400 grammi di zucchine
- 100 grammi di sgombro, filetti sott'olio  1 scatoletta grande di tonno sott'olio, sgocciolato [100 g]  100 grammi di sardine, sott'olio, sgocciolate
- 5 grammi di scorza di limone non trattato
- 30 grammi di pane grattugiato  30 grammi di farina di mais
- 10 grammi di mandorle
- 5 grammi di origano, secco macinato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 1 grammo di pepe nero

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Svuota la polpa delle zucchine crude con l'aiuto di un cucchiaino.
- 2° Frulla la polpa con tutti gli altri ingredienti.
- 3° Farcisci le zucchine schiacciando bene il ripieno per compattarlo.
- 4° In una padella antiaderente rosola le zucchine da tutti i lati con un filo di olio.
- 5° Aggiungi un po' di acqua, metti il coperchio e cuoci per 15 minuti. Gli ultimi 5 minuti finisci la cottura senza coperchio.
- 6° Da accompagnare con una porzione di riso basmati, se previsto dal proprio piano alimentare.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [295 g]	% AR
ENERGIA	109 kcal	320 kcal	16 %
PROTEINE	7 g	21 g	41 %
CARBOIDRATI	6 g	17 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	7 g	19 g	27 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	15 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	20 %
SODIO	89 mg	261 mg	11 %