

Martina Santini

Biologo nutrizionista · AA\_086241

## **POLPETTE DI RICOTTA**

un secondo vegetariano sifioso da abbinare a un contorno di verdure

20 minuti30 minuti

2 porzioni

## **INGREDIENTI**

- 200 grammi di ricotta
- 80 grammi di mollica di pane
- 20 grammi di pane grattugiato
- 1 pizzico di sale

- pepe q.b.
- erbe aromatiche (erba cipollina e maggiorana)
- 30 grammi di parmigiano grattugiato
- 1uovo

## **COME PREPARARE LA RICETTA**

- 1º Tagliare il pane raffermo a cubetti e tritarlo in un mixer insieme alle erbe aromatiche (erba cipollina e maggiorana).
- 2º In una terrina ammorbidire la ricotta con l'aiuto di una forchetta e aggiungere il resto degli ingredienti.
- 3º Formare le polpette e passarle nel pangrattato.

## **INFORMAZIONI NUTRIZIONALI**

	PER 100 g	PER PORZIONE (192 g)	% AR
ENERGIA	194 kcal	371 kcal	19 %
PROTEINE	11 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	17 g	33 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	5 g	6 %
LIPIDI	9 g	18 g	26 %
GRASSI SATURI	6 g	11 g	53 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	359 mg	688 mg	29 %