

COTOLETTE DI MELANZANE

valida alternativa alla carne

 20 minuti 35 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di melanzane
- 3 cucchiaini di olio EVO
- sale q.b.
- farina q.b.
- pane grattugiato q.b.
- 2 uova
- 50 grammi di parmigiano
- spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare le melanzane, aggiungere le spezie nella farina e sbattere le uova.
- 2° Impanare le fette di melanzane prima nella farina, nell'uovo e poi nel pangrattato. Adagiarle in una teglia con carta da forno e condire con olio e sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	137 kcal	274 kcal	14 %
PROTEINE	6 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	11 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	5 %
LIPIDI	8 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	17 %
SODIO	419 mg	837 mg	35 %