



BASTONCINI FINDUS FIT
ingredienti per 2 persone

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di merluzzo surgelato
- 60 grammi di polenta integrale/taragna [farina di mais, grammatura della farina]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Accendere il forno a 220 gradi Mentre si scaldava unire la farina con il sale, facoltativo aggiunta di: erba cipollina, pepe e prezzemolo. Ricopri una teglia con della carta da forno, e passa i singoli pezzetti di pesce nella farina, adagiare sulla teglia ed aggiungere un filo di olio. Cuocere in forno per circa 20 minuti girandoli a metà cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (188 g)	% AR
ENERGIA	139 kcal	260 kcal	13 %
PROTEINE	15 g	29 g	57 %
CARBOIDRATI	13 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	691 mg	1295 mg	54 %