



COTOLETTE DI ZUCCA

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di polpa di zucca, al vapore (senza sale)
- 130 grammi di farina di ceci
- pangrattato quanto basta
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- sale da cucina quanto basta
- noce moscata quanto basta

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Frullare la polpa della zucca e renderla omogenea.
- 2° Aggiungere la farina, un pizzico di sale, la noce moscata e mescolare.
- 3° Prelevare una cucchiata di impasto ed adagiarla su un piatto con del pangrattato.
- 4° Schiacciare con le dita per appiattire e dare la forma di una cotoletta
- 5° Cuocere in padella antiaderente con un goccio di olio 2 / 3 minuti per lato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (127 g)	% AR
ENERGIA	231 kcal	293 kcal	15 %
PROTEINE	12 g	15 g	30 %
CARBOIDRATI	33 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	5 %
LIPIDI	6 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	8 g	10 g	40 %
SODIO	330 mg	418 mg	17 %