



POLPETTINE POLLO E BROCCOLI AL MICROONDE

ottima ricetta low carb e per regime di dieta chetogenica

4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di petto di pollo/tacchino (macinata)
- 400 grammi di broccolo
- 100 grammi di formaggio in salamoia (di latte di pecora e capra)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- q.b di sale e spezie

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbollenta i broccoli per 10 minuti. Nel frattempo unisci tutti gli ingredienti amalgamando bene con le man. Una volta raffreddati i broccoli , schiacciali con la forchetta e uniscili al resto dell'impasto. Crea delle palline non tanto grandi e cuocile in microonde 4 minuti a 750 w
- 2° Sbollenta i broccoli per 10 minuti. Nel frattempo unisci tutti gli ingredienti amalgamando bene con le man. Una volta raffreddati i broccoli , schiacciali con la forchetta e uniscili al resto dell'impasto. Crea delle palline non tanto grandi e cuocile in microonde 4 minuti a 750 w

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (263 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 87 kcal | 229 kcal | 11 % |
| PROTEINE | 14 g | 38 g | 76 % |
| CARBOIDRATI | 1 g | 3 g | 1 % |
| ZUCCHERI | 1 g | 3 g | 3 % |
| LIPIDI | 3 g | 7 g | 10 % |
| GRASSI SATURI | 1 g | 3 g | 17 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 3 g | 12 % |
| SODIO | 188 mg | 494 mg | 21 % |