



GNOCCHI DI RICOTTA - LOW CARB E GLUTEN FREE

La farina di soia è ricca di fibre, e di proteine, il basilico è ricco di vitamine, sali minerali, flavonoidi antiossidanti. Ha proprietà antinfiammatorie e antibatteriche.

 5 porzioni

INGREDIENTI

- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 6 foglie di basilico, fresco
- 90 grammi di parmigiano
- 400 grammi di ricotta magra [tipo santa Lucia light etichetta verde]
- 200 grammi di farina di soia, intera
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° - Grattugiare con un robot il basilico e il Parmigiano reggiano, così da ottenere il Parmigiano aromatizzato al basilico. - Unire in una terrina il Parmigiano aromatizzato, la ricotta, la farina di soia, il sale ed il pepe ed amalgamare il tutto. - dal composto ottenuto, formare delle palline delle dimensioni di una noce e sistemare gli gnocchi di ricotta in una pirofila, irrorare con il sugo di pomodoro - una volta cotti: servire ben caldi con un filo d'olio e basilico fresco

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (140 g)	% AR
ENERGIA	248 kcal	347 kcal	17 %
PROTEINE	19 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	10 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	6 g	8 g	9 %
LIPIDI	15 g	21 g	29 %
GRASSI SATURI	6 g	8 g	39 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	4 g	17 %
SODIO	130 mg	182 mg	8 %