



## POLPETTE CHETO

Dosi per 10 polpette.

 10 porzioni

## INGREDIENTI

- 500 grammi di macinato di manzo
- 300 grammi di spinaci cotti e tritati
- 150 grammi di zucchine cotte tritate
- 80 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale e pepe bianco

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mescolare il tutto in una ciotola capiente.
- 2° Formare le polpette
- 3° Cuocere in olio extravergine o burro chiarificato.
- 4° Una volta cotte, tamponare per bene su carta assorbente da cucina.
- 5° Servire accompagnate da un'insalata verde e radicchio.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (110 g)	% AR
ENERGIA	81 kcal	89 kcal	4 %
PROTEINE	12 g	13 g	26 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	3 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	3 %
SODIO	108 mg	119 mg	5 %