



SCHIACCIATA DI ZUCCHINE - GLUTEN FREE

La schiacciata di zucchini è una focaccina senza glutine e senza lievito, sostitutiva del pane, adatta ad accompagnare qualsiasi piatto.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità di zucchini, crude (200 g)
- 160 grammi di farina di riso
- 30 grammi di parmigiano
- 300 ml di acqua
- 20 grammi di olio di oliva extravergine
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola versate la farina di riso e mescolate con il sale (3 pizzichi). Aggiungete l'olio extravergine e poi iniziate con l'acqua, a filo. Incorporate cioè poca acqua alla volta, impastando con la forchetta.
- 2° In questo modo non si formeranno grumi. Continuate a incorporare fino all'esaurimento dei 300 ml. Aggiungete il parmigiano grattugiato.
- 3° Affettate le zucchini a rondelle sottili e amalgamatele nella pastella.
- 4° Foderate una teglia ampia da forno con la carta, ungetela un velo e versate la pastella con le zucchini.
- 5° Infornate fino a doratura (20-30 minuti). Quando raffreddata potete tagliarla insieme alla carta per un uso pratico monoporzione
- 6° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (344 g)	% AR
ENERGIA	132 kcal	455 kcal	23 %
PROTEINE	4 g	12 g	25 %
CARBOIDRATI	21 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	6 %
SODIO	84 mg	289 mg	12 %