



ARANCINI LEGGERI

Dosi per 4 arancini

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 100 grammi di riso arborio
- 250 ml di passata di pomodoro
- 200 grammi di tonno al naturale ben sgocciolato
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Far bollire il riso con pochissima acqua, toglietelo 5 minuti prima rispetto al tempo di cottura consigliato. Versatelo poi in una teglia per farlo raffreddare.
- 2° In un'altra padella versare la passata, il sale q.b ed il tonno e fate cuocere un pochino. Lasciate poi raffreddare.
- 3° Mischiare tutti gli ingredienti insieme, aggiungere l'olio ed iniziare a formare gli arancini.
- 4° Fateli rotolare sulla farina di mais finchè non saranno belli compatti.
- 5° Cuocere in friggitrice ad aria per 15 minuti a 180 gradi.
- 6° Cuocere in friggitrice ad aria per 15 minuti a 180 gradi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (142 g)	% AR
ENERGIA	137 kcal	195 kcal	10 %
PROTEINE	10 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	16 g	22 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	4 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	340 mg	483 mg	20 %