



PIZZETTE DI MELANZANE

Le pizzette di melanzane sono perfette da essere servite sia come antipasto che come contorno e di solito sono apprezzate da tutti... provare per credere!

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 melanzane
- 50 grammi di passata di pomodoro
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 150 grammi di mozzarella light (Santa Lucia etichetta verde)
- q.b di sale da cucina e foglie di basilico fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliate la melanzana a rondelle alte un centimetro. Disponete, quindi, le fettine sulla leccarda ricoperta con carta da forno e infornatele a 190°C per una ventina di minuti. Riducete la mozzarella in fettine sottili. Estraete le fettine di melanzana dal forno (non spegnetelo), spolveratele con il sale poi ricopritele con una cucchiainata di salsa di pomodoro, una fettina di mozzarella, un paio di foglie di basilico e completate con un filo d'olio. Infornate nuovamente le "pizzette" finché la mozzarella diventerà filante e servitele immediatamente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (205 g)	% AR
ENERGIA	66 kcal	135 kcal	7 %
PROTEINE	4 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	79 mg	162 mg	7 %