



FINOCCHI LIGHT GRATINATI NELLA FRIGGITRICE AD ARIA

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di finocchi, crudi (200 g)
- 20 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- q.b di sale, pepe e spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Realizzare questo contorno super leggero e saporito è un vero gioco da ragazzi, prima di tutto tagliate il finocchio a fette non troppo sottili, versatele in una ciotola e conditele con olio, sale e infine distribuite sulle fette il pane grattugiato e le spezie che avete scelto. Ora disponetele sulla leccarda del forno rivestita di carta forno oppure nel cestello della friggitrice ad aria.
- 2° Programmate 180° per 10 minuti, i finocchi dovranno risultare morbidi ma ancora sodi, non troppo molli.
- 3° Quando saranno pronti lasciateli stemperare 10 minuti prima di servirli.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (144 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	143 kcal	7 %
PROTEINE	3 g	4 g	7 %
CARBOIDRATI	13 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	5 g	18 %
SODIO	391 mg	563 mg	23 %