



POLPETTE LIGHT DI ZUCCHINE E RICOTTA IN FRIGGITRICE AD ARIA

 15 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di ricotta magra (tipo santa Lucia light etichetta verde)
- 270 grammi di zucchine (polpa)
- 80 grammi di pane grattugiato
- 1/2 spicchio d'aglio
- spezie a piacere (basilico, erba cipollina, maggiorana, prezzemolo)
- q.b di sale e pepe

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Prima di tutto grattugiate le zucchine, salatele e lasciatele riposare dentro al colapasta, nel frattempo in una ciotola mescolate la ricotta con un pizzico di sale, l'aglio tritato, il basilico tritato e la crusca, mescolate e tenete da parte.
- 2° Strizzate le zucchine tritate più che potete e mettetele nella ciotola con la ricotta, mescolate e lasciate riposare 5 minuti in frigorifero.
- 3° Riprendete il composto nel frigo e suddividetelo in 15 parti uguali (usate la bilancina di precisione), formate le polpette e se si attaccano alle mani inumiditele leggermente con un pochino d'acqua,
- 4° Posizionate le polpette nella friggitrice ad aria e programmate 180° per 5 minuti ma se occorre programmate altri 2 o 3 minuti, dovranno risultare dorate ma morbide.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (40 g) | % AR |
|------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 95 kcal | 38 kcal | 2 % |
| PROTEINE | 5 g | 2 g | 4 % |
| CARBOIDRATI | 13 g | 5 g | 2 % |
| ZUCCHERI | 3 g | 1 g | 1 % |
| LIPIDI | 3 g | 1 g | 1 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 1 g | 3 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 0 g | 2 % |
| SODIO | 167 mg | 67 mg | 3 % |