



### PATATINE DI CECI, SENZA GLUTINE, SENZA OLIO

Le patatine di ceci sono una preparazione gustosa e irresistibile: una ricetta senza glutine e senza oli nè grassi.

 2 porzioni

## INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di ceci
- 650 ml di acqua
- q.b di sale

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un mixer, frullate la farina di ceci con l'acqua e due prese di sale ottenendo una pastella. Trasferitela in una casseruola e portate a bollore. Abbassate il fuoco e mescolate per 5 minuti continuamente, ottenendo una polentina.
- 2° Versate la polentina calda in una teglia, avendo cura di ottenere un buon spessore. Quando la polentina si sarà intiepidita (5-10 minuti), tagliatela a striscioline con un coltello, e poi a bastoncini.
- 3° Trasferite i bastoncini in un'ampia casseruola antiaderente, rosolandoli per 5 minuti da un lato, poi capovolgendoli per altri 5 minuti [o a doratura].
- 4° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (401 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	251 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	10 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	1 g	4 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	41 %
SODIO	52 mg	208 mg	9 %