Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

CAVOLINI SCHIACCIATI AL FORNO

I cavolini schiacciati al forno sono delle polpettine morbide create semplicemente con i preziosi cavolini di Bruxelles. Nella ricetta vi spieghiamo come schiacciarli, per rompere leggermente le fibre e ottenere polpette soffici e filanti al formaggio. I cavolini di Bruxelles hanno solo 43 calorie per 100g e contengono abbondanti sali minerali (calcio, fosforo, ferro) e vitamine (C, A, K, gruppo B). Sono considerati stimolanti dell'attività cerebrale e sono naturalmente ottimi antiossidanti. Il loro contenuto di calcio e contemporaneamente di vitamina K li rende particolarmente ideali per rafforzare le ossa e prevenire il rischio di osteoporosi.

2 porzioni

INGREDIENTI

- 350 grammi di cavoli di bruxelles
- 10 grammi di pangrattato
- 30 grammi di scamorza affumicata
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Dopo aver eliminato le foglie più esterne, lessate i cavolini di Bruxelles in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolate bene e disponeteli su una teglia foderata da carta da forno che avrete oliato con olio extravergine di oliva.
2° Con una tazza schiacciate i cavolini,
3° ottenendo delle polpettine morbide.
4° Coprite con la scamorza grattugiata e il pangrattato mescolato con l'aglio spremuto (se piace). Abbondate con gli ingredienti se desiderate le polpette filanti.
5° Servite con una spolverata di pepe e di sale.
6° Servite con una spolverata di pepe e di sale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (200 g)	% AR
ENERGIA	90 kcal	179 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	12 g	23 %
CARBOIDRATI	6 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	5 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	9 g	37 %
SODIO	71 mg	142 mg	6 %