



POLPETTINE DI SPINACI

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 50 grammi di spinaci cotti, pesati, scolati dall'acqua, tritati piccoli.
- 15 grammi di albume d'uovo fresco
- 15 grammi di burro
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- 10 grammi di farina di mandorle
- 5 grammi di grana
- q.b di sale, pepe, aglio in polvere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preriscaldare il forno a 250 gradi.
- 2° Preparare gli spinaci come descritto sopra.
- 3° Amalgamate tutti gli ingredienti e conditeli a vostro piacimento.
- 4° Assicuratevi che il composto sia molto ben amalgamato. Sarà dalla parte "bagnata", potete metterlo nel congelatore per 15 minuti per farlo rassodare un po'.
- 5° Prelevate dei pezzetti del composto e metteteli su una teglia ricoperta di carta da forno.
- 6° Cuocere per circa 15-20 minuti.
- 7° Lasciarli riposare sulla teglia per raffreddarli e riassorbire l'olio che si è cotto per alcuni minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (19 g)	% AR
ENERGIA	317 kcal	59 kcal	3 %
PROTEINE	6 g	1 g	2 %
CARBOIDRATI	2 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	0 g	0 %
LIPIDI	31 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	10 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	0 g	1 %
SODIO	456 mg	84 mg	4 %