

COTOLETTE LENTICCHIE SS

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di lenticchie in scatola
- 30 grammi di pangrattato
- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 2 cucchiai da tavola [colmi] di parmigiano [20 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unire tutti gli ingredienti, formare le cotolette e cuocere in friggitrice ad aria 180 gradi per 20 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (175 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	206 kcal	10 %
PROTEINE	8 g	15 g	29 %
CARBOIDRATI	14 g	24 g	9 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	6 g	8 %
GRASSI SATURI	2 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	7 g	29 %
SODIO	371 mg	649 mg	27 %