

POLPETTE DI MERLUZZO E ZUCCA

secondo di pesce

 20 minuti 40 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di merluzzo surgelato
- 100 grammi di zucca gialla
- 100 grammi di patate
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 30 grammi di pangrattato
- sale da cucina, prezzemolo e aglio q.b

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° frullare il merluzzo, la zucca, le patate precedentemente cotte, l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il sale
- 2° formare delle polpette e passare nel pangrattato
- 3° cuocere in forno a 180° per 20-25'

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (500 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	506 kcal	25 %
PROTEINE	9 g	47 g	95 %
CARBOIDRATI	10 g	49 g	19 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	5 %
LIPIDI	3 g	14 g	19 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	16 %
SODIO	153 mg	767 mg	32 %