

NUGGETS DI MERLUZZO

Nuggets croccanti di merluzzo, facili e veloci da preparare

 10 ore
 20 ore
 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 filetto medio di merluzzo (150 g)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 20 grammi di cornflakes, non zuccherato
- prezzemolo q.b
- sale q.b
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° frullare il merluzzo e aggiungere l'uovo, il prezzemolo e il sale
- 2° merluzzo
- 3° dai forma e impana nei cornflakes tritati
- 4° cuoci in forno o friggitrice ad aria per 15' a 190° usando l'olio

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (227 g)	% AR
ENERGIA	102 kcal	233 kcal	12 %
PROTEINE	14 g	32 g	65 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	5 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	2 %
SODIO	256 mg	581 mg	24 %