



POLPETTE DI ZUCCA E LENTICCHIE PIATTO VEG

piatto vegano, leggero e nutriente.

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di zucca, al vapore (senza sale)
- 170 grammi di lenticchie, intere, secche o 400 grammi di lenticchie, intere, cotte (senza aggiunta di grassi e sale)
- 30 grammi di pane grattugiato
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° sciacquare le lenticchie e lessarle in acqua non salata
- 2° tagliare la zucca lessata (o cotta in forno) a pezzi
- 3° inserire zucca e lenticchie nel mixer con l'olio e frullare (non troppo finemente)
- 4° trasferire l'impasto in una ciotola ed aggiungere il sale ed il pane grattugiato.
- 5° formare le palline ed adagiarle su una teglia con carta da forno. Infornare a forno già caldo a 180°C e lasciare cuocere per 15-20 minuti
- 6° servire tiepide o calde.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (131 g)	% AR
ENERGIA	141 kcal	185 kcal	9 %
PROTEINE	8 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	19 g	25 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	3 g	3 %
LIPIDI	2 g	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	7 g	30 %
SODIO	45 mg	58 mg	2 %