

Burger di broccoli, ceci e miglio



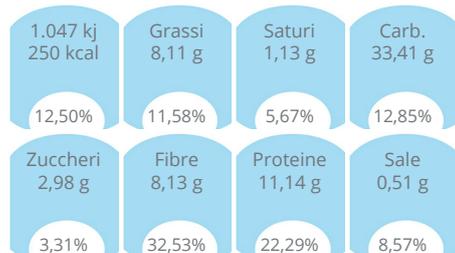
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	914 kj 218 kcal	1,047 kj 250 kcal
Grassi	7,07 g	8,11 g
Di cui acidi grassi saturi	0,99 g	1,13 g
Carboidrati	29,15 g	33,41 g
Di cui zuccheri	2,60 g	2,98 g
Fibre	7,10 g	8,13 g
Proteine	9,72 g	11,14 g
Sale	0,45 g	0,51 g

Fonte: INRAN, dietabit, IEO

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

Ingredienti per porzione:

	Per porzione
Broccolo fresco verde	50 g
Ceci secchi	25 g
Miglio biologico	20 g
Ceci Farina	10 g
Olio extravergine di Oliva	5 g
Limone	4 g
Sale marino iodato Pepe Nero	0.5 g
	0.1 g
Quantità netta a crudo	114.6 g

Contenuti/Allergeni

Nessuno.

Preparazione

Cuocere i ceci precedentemente posti in ammollo dopo la cottura abatterli. Cuocere i broccoli a vapore.

Cuocere il miglio in acqua pari al tripli del suo volume, fino a completo assorbimento e abbattere

Unire ceci, broccoli, scorza di limone, sale e pepe e frullare. A questo punto unire il miglio e regolare la consistenza con la farina di ceci. Formare i burger e cuocere in forno a 180 °C per 20 min.