

# Nuggets di broccoli e pinoli

Stagionalità: Tutto l'anno



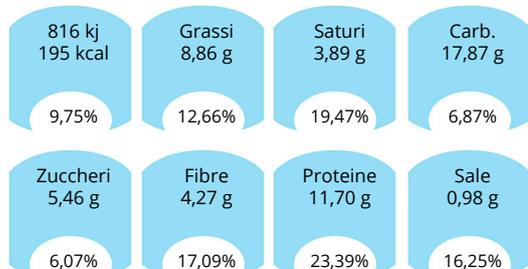
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

## Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	432 kj 103 kcal	816 kj 195 kcal
Grassi	4,69 g	8,86 g
Di cui acidi grassi saturi	2,06 g	3,89 g
Carboidrati	9,46 g	17,87 g
Di cui zuccheri	2,89 g	5,46 g
Fibre	2,26 g	4,27 g
Proteine	6,20 g	11,70 g
Sale	0,52 g	0,98 g

Fonte: INRAN, 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 sparacello fresco	100 g
Ricotta di Vacca Biologica (siero di <b>latte</b> , crema di <b>latte</b> , sale, correttore di acidità: acido citrico )	50 g
Pane grattugiato (Farina di <b>grano</b> tenero tipo "0", acqua, sale, lievito )	20 g
<b>Uova</b> siciliane Intere pastorizzate	10 g
Pinolo sgucciato filiera corta	4 g
Prezzemolo fresco Biologico	4 g
Sale fino	0,5 g
Aglione fresco biologico	0,2 g
Pepe Nero	0,1 g
<b>Quantità netta a crudo</b>	<b>188,8 g</b>

## Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**, Uova e prodotti a base di Uova, Latte e prodotti a base di Latte

## Preparazione

Mondare il broccolo e sanificare. Cuocere a vapore e terminata la cottura ridurlo a purea.

Mondare aglio e prezzemolo e preparare un trito. Unire la purea di broccolo con ricotta, pinoli, uova, sale e pepe con il pangrattato quanto basta per ottenere un impasto consistente. Realizzare i nugget e cuocere al forno a 180 °C per 30 min. circa.