

FRITTATA DI ZUCCHINE

Piatto da utilizzare quando sono presenti le uova. sostituisce le uova presenti nel piano, la verdura del pasto e 15g di olio, se non è presente l'olio o ne è presente meno di 15g ridurre la quantità di parmigiano.

 10 minuti 20 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 3 unità di uovo di gallina, intero (150 g)
- 30 grammi di parmigiano
- 30 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 400 grammi di zucchine ○ 220 grammi di zucca ○ 130 grammi di carote ○ 300 grammi di verdura a foglia ○ 300 grammi di broccolo ○ 300 grammi di cavolfiore

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere le zucchine [o la verdura] in friggitrice ad aria, forno o in acqua bollente.
- 2° Nel frattempo sbattere le uova insieme al parmigiano, il latte, sale e pepe.
- 3° Ungere una padella con un foglio di carta scottex, scaldarla, versare il composto e la verdura mescolando leggermente in modo da distribuire le verdure.
- 4° Tenere la fiamma medio-bassa e coprire con il coperchio. Più alto è il contenuto della padella, più bassa deve essere la fiamma. Girare a metà cottura quando la frittata sarà solida.
- 5° Finire la cottura e servire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (485 g)	% AR
ENERGIA	80 kcal	386 kcal	19 %
PROTEINE	7 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	2 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	5 g	22 g	32 %
GRASSI SATURI	2 g	11 g	53 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	6 g	22 %
SODIO	88 mg	427 mg	18 %