Arianna Catucci
Biologo nutrizionista · AA_090221

# OMELETTE CON VERDURE

Omelette con verdure

1 porzione

## INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 150 grammi di verdura (in media), cruda
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare delle verdure a piacere e saltarle in padella con un cucchiaino di olio. Una volta cotte lasciarle raffreddare.
2° Sbattere le uova con una frusta e aggiungere un pizzico di sale.
3° Scaldare un cucchiaino di olio in una padella e aggiungere il composto di uova.
4° Aggiungere le verdure sul composto di uova e lasciare cuocere a fuoco medio-basso fin quando l'omelette non risulterà dorata all'esterno.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (260 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 99 kcal | 257 kcal | 13 % |
| PROTEINE | 6 g | 14 g | 29 % |
| CARBOIDRATI | 2 g | 6 g | 2 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 5 g | 6 % |
| LIPIDI | 7 g | 19 g | 27 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 5 g | 23 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 3 g | 12 % |
| SODIO | 61 mg | 160 mg | 7 % |