

**FRISELLA CON UOVO** 1 porzione**INGREDIENTI**

- 70 grammi di frisella
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 80 grammi di rucola
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)
- sale e pepe qb

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Bagna la frisella, fai bollire l'uovo senza superare i 5 minuti da quando l'acqua bolle. Una volta cotto trasferiscilo in acqua fredda, sbuccialo e componi il piatto.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (330 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	386 kcal	19 %
PROTEINE	5 g	17 g	33 %
CARBOIDRATI	17 g	56 g	22 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	8 %
SODIO	33 mg	110 mg	5 %