



## FRITTATA ALLE VERDURE

Usare 1 solo uovo intero e aggiungere l'albume la rende più leggera!

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

## INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 500 grammi di uovo di gallina, albume
- 200 grammi di cipolle
- 400 grammi di zucchine
- 100 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 4 cucchiaini da tavola (rasi) di parmigiano (28 g)
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare finemente la cipolla e tagliare a tocchetti le verdure, saltare le verdure in una padella antiaderenti con un filo d'olio. Amalgamare uovo intero, albume, latte, parmigiano e aggiustare di sale e pepe. A cottura ultimata delle verdure aggiungere l'uovo e cuocere da entrambi i lati fino a doratura. La cottura può essere fatta anche in forno statico secondo abitudine. Se per questioni di gusto o praticità non si volesse aggiungere l'albume questo lo si può sostituire con 2 uova intere a persona (ocio al colesterolo però!). La tipologia di verdura può essere adattata secondo il proprio gusto personale.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (359 g)	% AR
ENERGIA	56 kcal	201 kcal	10 %
PROTEINE	7 g	25 g	49 %
CARBOIDRATI	2 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	3 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	97 mg	349 mg	15 %