



FRITTATA ALLE VERDURE E PROSCIUTTO

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]
- 100 grammi di prosciutto cotto, senza grasso visibile

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. Tagliare a cubetti il prosciutto cotto oppure tritarlo grossolanamente con il coltello. A cottura ultimata delle verdure aggiungere l'uovo e il prosciutto 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 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 [385 g]	% AR
ENERGIA	61 kcal	234 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	30 g	60 %
CARBOIDRATI	1 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	6 %
LIPIDI	3 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	7 %
SODIO	138 mg	531 mg	22 %

