



UOVO STRAPAZZATO CONDITO

Ottimo sia come secondo piatto che come colazione alternativa!

 5 minuti 15 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero [200 g]
- 500 grammi di uovo di gallina, albume
- 100 grammi di affettato magro [tacchino, pollo, bresaola, prosciutto sgrassato] o 1 porzione di affettato vegetale [90 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Scaldare la padella con l'olio, quando la padella sarà sufficientemente calda versare il composto di uovo intero e albume. Rompere delicatamente l'uovo per strapazzarlo per bene! Al termine della cottura dell'uovo adagiare l'affettato e lasciar intiepidire a fuoco spento. Da consumarsi caldissimo con del pane tostato. Se per questioni di gusto o praticità non si volesse aggiungere l'albume questo lo si può sostituire con 2 uova intere [ocio al colesterolo però!].

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [201 g]	% AR
ENERGIA	91 kcal	182 kcal	9 %
PROTEINE	13 g	26 g	51 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	191 mg	383 mg	16 %