



UOVO STRAPAZZATO

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
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 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! Aggiungere sale e pepe secondo il proprio gusto. 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 (180 g)	% AR
ENERGIA	88 kcal	158 kcal	8 %
PROTEINE	11 g	20 g	39 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	5 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	163 mg	293 mg	12 %