



FRITTATA DI ALBUME E VERDURE

L'alternativa a zero contenuto di colesterolo

 5 minuti 10 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di uovo di gallina, albume
- 400 grammi di verdure cotte a scelta
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella antiaderente scaldare l'olio e le verdure già cotte in precedenza. Versare l'albume e cuocere fino a completa cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (455 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	198 kcal	10 %
PROTEINE	6 g	29 g	57 %
CARBOIDRATI	2 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	1 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	7 %
SODIO	112 mg	508 mg	21 %