



FRITTATA DI ALBUME, VERDURE E PROSCIUTTO

 10 minuti 30 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 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 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 200 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 (434 g)	% AR
ENERGIA	54 kcal	235 kcal	12 %
PROTEINE	9 g	38 g	75 %
CARBOIDRATI	1 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	7 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	13 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	2 g	7 %
SODIO	179 mg	777 mg	32 %