



UOVA, PATATE E FAGIOLINI PORZIONE ABBONDANTE

piatto unico

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità di uovo di gallina, intero (400 g)
- 800 grammi di patate
- 800 grammi di fagiolini
- 4 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (36 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pelare e tagliare a tocchetti le patate, pulire i fagiolini. Cuocere a vapore gli ortaggi per 10 minuti, se utilizza la pentola a pressione ridurre il tempo di cottura a 5 minuti. lessare le uova per circa 8-10 minuti, sgusciarle e tagliarle a spicchi. Una volta cotti gli ortaggi assemblare le patate, i fagiolini, le uova e condire con il cucchiaino di olio e sale. Il piatto può essere consumato tiepido, caldo o freddo

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (509 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	415 kcal	21 %
PROTEINE	4 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	8 g	41 g	16 %
ZUCCHERI	1 g	6 g	6 %
LIPIDI	4 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	36 %
SODIO	30 mg	155 mg	6 %