



## UOVA, PATATE E FAGIOLINI

piatto unico

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 8 unità di uovo di gallina, intero [400 g]
- 600 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 [459 g]	% AR
ENERGIA	81 kcal	373 kcal	19 %
PROTEINE	4 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	7 g	32 g	12 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	19 g	28 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	33 %
SODIO	33 mg	152 mg	6 %