



## OMELETTE CON FUNGHI E FORMAGGIO

 2 porzioni

### INGREDIENTI

- 4 unità di uovo di gallina, intero (200 g)
- 50 grammi di latte di vacca, parzialmente scremato pastorizzato
- 200 grammi di funghi prataioli, coltivati
- 1 confezione alberghiera di burro (10 g)
- 1 spicchio d'aglio, sale e pepe
- 2 fette di sottilette Light (57 g)

### COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire i funghi e tagliarli a fette. In una padella antiaderente dal fondo largo sciogliere il burro e rosolare lo spicchio d'aglio. Aggiungere i funghi, aggiustare di sale e pepe e trifarli come d'abitudine. Una volta cotti i funghi metterli da parte. Sbattere le uova e aggiungere il latte al composto, regolare di sale e pepe. Cuocere il composto di uova e latte nella padella dove precedentemente avevamo cotti i funghi (useremo il burro residuo per evitare che si attacchi al fondo. Cuocere l'omelette senza girarla (la parte centrale deve rimanere morbida) e aggiungere i funghi e le sottilette light. Controllare la cottura e chiudere l'omelette, servire ben calda. Se si ha poco tempo e si vogliono utilizzare i funghi trifolati in scatola consiglio di avere cura di scolarli bene dall'olio e di ripassarli velocemente in padella per scaldarli e utilizzare un po' dell'olio residuo per ungere la padella. Una scatoletta da 120g sarà sufficiente per 2 persone.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (260 g)	% AR
ENERGIA	95 kcal	248 kcal	12 %
PROTEINE	8 g	21 g	41 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	4 g	4 %
LIPIDI	6 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	3 g	7 g	36 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	59 mg	154 mg	6 %