



UOVA AL POMODORO E FORMAGGIO

 5 minuti
 15 minuti
 4.2 porzioni

INGREDIENTI

- 8 unità di uovo di gallina, intero (400 g)
- 400 grammi di passata di pomodoro al basilico
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)
- 4 cucchiaini da tavola (colmi) di parmigiano (40 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare in padella fondo largo il cucchiaio di olio e aggiungere la passata di pomodoro e regolare di sale. Cuocere il pomodoro a fiamma dolce finché non si sarà asciugato dall'acqua in eccesso. Spaccare le uova direttamente nel tegame contenente il pomodoro e rompere leggermente il tuorlo. Regolare di sale e pepe (a piacere) e coprire il tegame, procedere con cottura a fiamma medio-bassa fino a cottura completa delle uova. Alla fine aggiungi il parmigiano grattugiato e copri con il coperchi finché non si sia ben sciolto. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (203 g)	% AR
ENERGIA	105 kcal	213 kcal	11 %
PROTEINE	11 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	2 g	4 g	2 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	6 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	91 mg	184 mg	8 %