

FRITTATA DI ALBUMI CON ERBETTE, GRANA E POMODORI

 10 ore 1 porzione

INGREDIENTI

- 80 grammi di uovo di gallina, albume
- 50 grammi di erbette Esselunga
- 1 unità di pomodori, freschi (100 g)
- 20 grammi di parmigiano o 20 grammi di grana
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine (5 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola versa l'albume e unisci i pomodori, il grana e le erbette. Cuoci in una padella antiaderente con un po' di olio girandola a metà cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (255 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	189 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	16 g	33 %
CARBOIDRATI	2 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	7 %
SODIO	111 mg	282 mg	12 %