



## OMELETTE DI ALBUME FARCITA CON FESA DI TACCHINO E FORMAGGIO PROTEICO

Un secondo proteico. Per rendere il piatto più equilibrato e saziante, abbinare un fetta di pane o delle patate lesse.

 5 minuti 10 minuti 1 porzione

## INGREDIENTI

- 150 ml di albume
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 fetta di fesa di tacchino o pollo (tipo AIA) [20 g]
- 1 cucchiaio di milk PRO Formaggio Fresco spalmabile
- erba cipollina a piacere

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbattere l'albume con il sale
- 2° Scaldare la padella con 1 cucchiaino di olio, versare l'albume sbattuto quando è ben calda.
- 3° Cuocere 2/3 minuti per lato
- 4° Spegnerla la padella. Spargere un velo di formaggio spalmabile proteico, adagiare sopra la fesa di tacchino a fette e l'erba cipollina tritata.
- 5° Piegare a metà la frittata o arrotolarla con la fesa all'interno finché è calda. Servire calda

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [190 g]	% AR
ENERGIA	92 kcal	175 kcal	9 %
PROTEINE	11 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	0 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	5 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	142 mg	269 mg	11 %