



FRITTATA LIGHT DI ALBUME E ZUCCHINE

La frittatina a zero contenuto di colesterolo. Perfetta da portare fuori casa o in ufficio.

 5 minuti 10 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 ml di albume
- 200 grammi di zucchine
- 30 grammi di formaggio spalmabile Milk Pro
- 1 cucchiaio da tavola [colmo] di pecorino da grattugiare [10 g]
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare a bastoncini sottili le zucchine.
- 2° In una ciotola mescolare albumi, spezie, sale, formaggio grattugiato (se non vi piace potete ometterlo), olio extravergine di oliva
- 3° Unire anche le zucchine al composto e il formaggio spalmabile.
- 4° Rivestire di carta forno una teglia e versare il composto di albumi e zucchine. Infornare a forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti. In cottura gli albumi tenderanno a gonfiarsi. Una volta estratta la teglia dal forno la frittata si sgonfierà leggermente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [225 g]	% AR
ENERGIA	57 kcal	129 kcal	6 %
PROTEINE	7 g	15 g	31 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	7 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	5 %
SODIO	122 mg	275 mg	11 %