



UOVA AL SUGO

Un'esplosione di colori e nutrienti. Perfette da mangiare insieme ad una fetta di pane per un pasto saziante e bilanciato.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 uova di gallina
- 200 grammi di pomodori pelati
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una padella metti l'olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio (opzionale), la passata di pomodoro e l'alloro (opzionale).
- 2° Cuoci per 15 minuti a fiamma viva, mescolando di tanto in tanto.
- 3° Quando il sugo si sarà addensato, con un cucchiaino di legno forma 2 spazi rotondi in cui metterai le uova sgusciate.
- 4° Cuoci per 10 minuti. Se lo fai con il coperchio otterrai uova più bianche, altrimenti otterrai come quello in foto, con il tuorlo più rosso.
- 5° A fine cottura condisci ogni uovo con un pizzico di sale, un pizzico di pepe e completa con qualche foglia di basilico.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (329 g)	% AR
ENERGIA	85 kcal	278 kcal	14 %
PROTEINE	5 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	8 %
LIPIDI	6 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	6 %
SODIO	55 mg	180 mg	8 %