



FRITTATA DI SPINACI IN FRIGGITRICE AD ARIA

Una fonte proteica leggera e facile da preparare. Perfetta per essere portata fuori casa o in ufficio.

 5 minuti 35 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 4 uova
- 250 grammi di spinaci
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di parmigiano

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Cuocere gli spinaci surgelati in padella con 1 cucchiaino di olio.
- 2° A cottura ultimata togliere dal fuoco e lasciare intiepidire.
- 3° Versare le uova in una ciotola e sbattetele con una forchetta, aggiungere del sale, il parmigiano e gli spinaci precedentemente cotti. Mescolare bene.
- 4° Prendere una teglia di carta adatta alla cottura in friggitrice ad aria, sistemarla sul cestello della vostra friggitrice ad aria e versate il composto.
- 5° Cuocere la frittata di zucchine in friggitrice ad aria impostata a 160° per 25-30 minuti circa fino a che sarà cotta. Se lo ritieni necessario, puoi girarla verso fine cottura.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (255 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	252 kcal	13 %
PROTEINE	8 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	1 %
LIPIDI	7 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	27 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	2 g	9 %
SODIO	125 mg	317 mg	13 %