

FRITTATA SOLO ALBUMI(BINDI)

 10 minuti 35 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di uovo di gallina, albume
- 30 grammi di cipolla, cruda
- 50 grammi di zucchine
- 50 grammi di pomodori maturi
- 5 fette medie di bresaola (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere nel boccale gli albumi, i cipollotti, le zucchine, i pomodori e il sale, mescolare: 5 sec./vel. 2.
Tenere il composto nel boccale.
- 2° Bagnare e strizzare bene un foglio di carta forno e foderare il vassoio del Varoma, stando attenti a non coprire le fessure frontali. Spennellare la carta forno con l'olio extravergine di oliva e posizionarlo sul recipiente. Versarvi il composto di albumi e verdure, coprire il Varoma con il coperchio e tenere da parte.
- 3° Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: 15 min./Varoma/vel. 1.
- 4° Togliere con attenzione il coperchio del Varoma, capovolgerlo e appoggiarvi sopra il recipiente.
Trasferire la frittata di albumi su di un piatto piano, farcire con la bresaola a fette, arrotolare e tagliare a fette.
- 5° Servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (165 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 51 kcal | 83 kcal | 4 % |
| PROTEINE | 10 g | 17 g | 34 % |
| CARBOIDRATI | 1 g | 2 g | 1 % |
| ZUCCHERI | 1 g | 2 g | 3 % |
| LIPIDI | 0 g | 1 g | 1 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 0 g | 1 g | 3 % |
| SODIO | 325 mg | 536 mg | 22 % |