



FRITTATA CON ALBUMI (2 UOVA)

 10 minuti 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 80 grammi di albume (acquistabile al supermercato, solitamente in vendita in brick da 500 g al banco frigo)
- 100 g di zucchine o altra verdura a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In un piatto unire uova, albume, verdure tagliate alla julienne, sale ed eventuali erbe aromatiche mescolando energicamente con una forchetta.
- 2° Ungere una padella antiaderente con un filo d'olio. Quando sarà calda aggiungere la frittata e cuocere per 5 minuti circa. Rigirlarla e farla cuocere ancora un paio di minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (268 g)	% AR
ENERGIA	67 kcal	179 kcal	9 %
PROTEINE	8 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	106 mg	283 mg	12 %