Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SFORMATO DI ZUCCHINE

Piatto molto versati per creare una base (no carbo) da farcire a piacere.

1 porzione

INGREDIENTI

- 3 unità di zucchine, crude (300 g)
- 2 cucchiai da tavola (colmi) di parmigiano (20 g) o grana o pecorino
- 70 grammi di albume d'uovo fresco

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grattugiare le zucchine, salarle q.b, e lasciarle scolare per circa 1 ora. Poi asciugarle bene con uno scottex, metterle in una ciotola ed aggiungere spezie a piacere + parmigiano + albume ed amalgamare per bene tutto.

2° Versare il composto in una teglia con carta da forno ed infornare in forno già caldo a 200 gradi per 10 minuti.

3° Sfornare e farcire a piacere (esempio: 50/60 gr di mozzarella light o skyrella + origano + pomodoro)

4° Ri-mettere in forno altri 5 / 10 minuti (mettere la funzione grill negli ultimi 3 minuti per formare la crosticina in superficie)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (354 g)	% AR
ENERGIA	45 kcal	158 kcal	8 %
PROTEINE	5 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	1 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	69 mg	244 mg	10 %