Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

TOAST DI BROCCOLI

1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di broccolo
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)
- 1 porzione di fiocchi di avena (30 g) = 3 cucchiai
- 20 grammi di yogurt greco = 1 cucchiaio
- q.b di sottiletta light (senza conservanti) (25 gr = 1 fetta) o 1 porzione di prosciutto cotto, senza grasso visibile (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Unite in una ciotola tutti gli ingredienti e mescolate bene con un cucchiaio.
2° Versate il composto sopra un foglio di carta forno dando una forma rettangolare e tostate per circa 6 minuti girando e metà cottura.
3° Aggiungete il prosciutto e il formaggio, tagliate a metà, chiudete e cuocete per altri 2 minuti
4° Aggiungete il prosciutto e il formaggio, tagliate a metà, chiudete e cuocete per altri 2 minuti

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (300 g)	% AR
ENERGIA	106 kcal	317 kcal	16 %
PROTEINE	8 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	10 g	29 g	11 %
ZUCCHERI	2 g	7 g	7 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	32 %
SODIO	98 mg	293 mg	12 %