



OMELETTE SALATA - IDEE FACILI PER COLAZIONE (RICETTA 2)

 1 porzione

INGREDIENTI

- 1 unità di uovo di gallina, intero [50 g]
- 50 grammi di albume d'uovo fresco
- 15 grammi di grana in scaglie
- q.b di pomodorino fresco
- 1 porzione di prosciutto cotto, senza grasso visibile [50 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Unire albume ed uovo in una terrina ed amalgamare con una frusta a mano, scaldare una pentola anti-aderente con un filo d'olio evo e cucinare l'omelette da ambo le parti
- 2° Farcire con il prosciutto cotto (precedentemente sgrassato) o altro affettato magro + le scaglie di grana.
- 3° Servire decorando con prezzemolo e pomodorino fresco in pezzetti + una spolverata di pepe (facoltativo)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [166 g]	% AR
ENERGIA	128 kcal	213 kcal	11 %
PROTEINE	17 g	28 g	55 %
CARBOIDRATI	1 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	7 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	3 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	377 mg	626 mg	26 %