



OMELETTE DOLCE - IDEE FACILI PER LA COLAZIONE (RICETTA 3)

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 1 unità media di banana (120 g)
- 10 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una terrina unire le due uova e sbattere energicamente con una frusta a mano. cuocere l'omelette da entrambi i lati in una padella anti-aderente precedentemente riscaldata ed unta con un filo di olio evo.
- 2° farcire con burro di frutta secca preferito e rondelle di banana.
- 3° decorare con una spolverata di cacao amaro, cannella in polvere o zucchero a velo (facoltativo)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER PORZIONE (188 g) | % AR |
|------------------|-----------|----------------------|------|
| ENERGIA | 126 kcal | 237 kcal | 12 % |
| PROTEINE | 8 g | 16 g | 31 % |
| CARBOIDRATI | 8 g | 14 g | 6 % |
| ZUCCHERI | 5 g | 10 g | 11 % |
| LIPIDI | 7 g | 13 g | 19 % |
| GRASSI SATURI | 2 g | 4 g | 20 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 1 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 73 mg | 138 mg | 6 % |