



FRITTATA ALBUME E RICOTTA - CHETOGENICA

Dosi per teglia da 2 porzioni.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di albume d'uovo [pesato a crudo]
- q.b di sale e pepe, foglioline di basilico per decorazione finale
- 3 porzioni di ricotta di pecora, per ridurre apporto di carboidrati usare; ricotta di solo siero [300 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per preparare la frittata di albumi e ricotta come prima cosa versate gli albumi in una ciotola. Salate, pepate e sbattete il tutto per alcuni minuti. Unite poi la ricotta ben scolata e mescolate con una forchetta fino a che non sarà completamente amalgamata al resto. Aggiungete poi le foglioline di basilico spezzettandole con le mani.
- 2° Mescolate ancora. Poi ungete una pirofila da 15x23 cm e versate il composto all'interno. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per circa 30 minuti. Se dovesse risultare troppo chiara azionate il grill negli ultimi 5 minuti. Una volta pronta serite la vostra frittata di albumi e ricotta al forno ben calda.
- 3° Mescolate ancora. Poi ungete una pirofila da 15x23 cm e versate il composto all'interno. Cuocete in forno statico preriscaldato a 200° per circa 30 minuti. Se dovesse risultare troppo chiara azionate il grill negli ultimi 5 minuti. Una volta pronta serite la vostra frittata di albumi e ricotta al forno ben calda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (251 g)	% AR
ENERGIA	111 kcal	279 kcal	14 %
PROTEINE	10 g	25 g	50 %
CARBOIDRATI	3 g	6 g	2 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	7 %
LIPIDI	7 g	17 g	25 %
GRASSI SATURI	4 g	11 g	55 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	201 mg	503 mg	21 %