



### FRITTATA DI SOLO ALBUMI FARCITA

I bianchi d'uovo in questa ricetta sono una sorgente straordinaria di proteine di alta qualità, li uso spesso per preparare omelette, frittate e pancakes senza grassi, così da permettermi di farcirle o riempirle con qualsiasi cosa mi venga in mente.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 150 grammi di albume d'uovo (pesato a crudo)
- q.b di sale e pepe (per la versione salata) oppure eritritolo per la versione dolce

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Uncere una padella antiaderente con un filo di olio evo, versare l'albume e lasciare cuocere da ambo i lati a fiamma bassa.
- 2° A cottura ultimata, trasferire sul piatto e farcire a piacere: versione salata con prosciutto ed una sottileta light oppure versione dolce: burro di arachidi e rondelle di banana.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (151 g)	% AR
ENERGIA	43 kcal	65 kcal	3 %
PROTEINE	11 g	16 g	32 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	0 g	0 g	0 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	438 mg	662 mg	28 %