



FRITTATA DI ALBUMI ALLE VERDURE

 1 porzione

INGREDIENTI

- 150 grammi di albume d'uovo fresco
- 1 cucchiaio da tavola (colmo) di parmigiano (10 g)
- q.b di sale e pepe e/o altre spezie a piacere
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)
- verdura a piacere tagliata a dadini oppure: utilizzare il preparato per minestrone leggerezza

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbattere gli albumi in un piatto e insieme al cucchiaio di latte, il pepe e il sale. Stendere a pioggia il parmigiano e mescolare per bene. Scaldare in una padella antiaderente l'olio extravergine di oliva ed eventualmente le verdure, quando è caldo, versare tutto l'albume sbattuto. Far cuocere per 3-4 minuti per lato girando con un piatto come una frittata normale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (221 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	206 kcal	10 %
PROTEINE	9 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	1 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	6 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	4 %
SODIO	328 mg	725 mg	30 %