



FRITTATA DI CECI CON VERDURE
gluten-free

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 unità di uovo di gallina, intero (100 g)
- 30 grammi di farina di ceci
- verdura a piacere [zucchine, carote, etc..]
- q.b di sale, pepe, spezie a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia le verdure a cubetti (puoi usare anche il preparato per minestrone "leggerezza" se non hai molto tempo a disposizione).
- 2° In una ciotola, sbatti le uova con la farina di ceci fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3° Aggiungi le verdure al composto e mescola bene.
- 4° Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e versa il composto.
- 5° Cuoci la frittata da entrambi i lati finché non sarà dorata e ben cotta.
- 6° Taglia a spicchi e servila calda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (231 g)	% AR
ENERGIA	110 kcal	254 kcal	13 %
PROTEINE	9 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	9 g	20 g	8 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	17 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	6 g	25 %
SODIO	237 mg	547 mg	23 %