

Frittata primavera (con pane integrale)

Ingredienti per 4 porzioni:

n°4 uova
300 g di zucchine
150 g di pisellini freschi o surgelati
n°1 pomodoro maturo
n°4 fiori di zucca
n°1 cipolla
n°3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
un pizzico di sale e pepe, se gradito

Accompagnare ogni porzione con n°2 fette (80 g a porzione) di pane integrale

Preparazione:

Preparare le verdure: lavare bene le zucchine e tagliarle a rondelle; affettare finemente la cipolla; sgranare i piselli (se freschi); sbucciare il pomodoro maturo e tagliarlo a pezzetti; infine lavare con cura i fiori di zucca. Cuocere le verdure in una padella con 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, girandole di tanto in tanto. In una ciotola sbattere le uova con il sale ed il pepe. Quando le verdure saranno cotte, lasciarle raffreddare, aggiungerle nella ciotola con le uova sbattute e versare il tutto in una padella antiaderente unta con un cucchiaino di olio extrav. Cuocere la frittata, girandola a metà cottura. Accompagnare ogni porzione con 2 fette di pane integrale (leggermente abbrustolito, se gradito). È ottima anche fredda.

Valori nutrizionali per porzione al 100% (*)

| Energia: 355 kcal (1486 kj) | |
|------------------------------------|--|
| Proteine | 16 g di cui animali 6 g vegetali 10 g |
| Grassi | 13 g di cui saturi 3 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 2 g colesterolo 186 mg |
| Carboidrati | 45 g di cui semplici 7 g |
| Fibra | 9 g |
| Acqua | 250 g |
| Sodio | 530 mg (senza considerare il sale aggiunto) |
| Potassio | 651 mg |
| Ferro | 5 mg |
| Calcio | 96 mg |
| Fosforo | 362 mg |
| Tiamina (vit. B1) | 0,3 mg |
| Riboflavina (vit. B2) | 0,4 mg |
| Niacina (vit. PP) | 4 mg |
| Vitamina C | 38 mg |
| Vitamina A (Retinolo equivalenti) | 436 µg |
| Vitamina E | 1 mg |

(*) di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori