



Nozioni di base sull'alimentazione: Frittata

Ingredienti:

- 2 uova intere grandi
- 1 chiara di uova grandi
- 1/4 di tazza (30 g) di formaggio fresco in fiocchi a basso contenuto di grassi
- 1/2 tazza (60 g) di broccoli tagliati a pezzi
- 1/2 cipolla media tritata

Preparazione:

1. Rosolare la cipolla a fuoco medio in una padella unta con lo spray da cucina senza grassi per 5 minuti; aggiungere i broccoli e cucinare per altri 5 minuti.
2. Battere le uova in una ciotola grande con il formaggio fresco in fiocchi, versare in padella, ruotandola per distribuire bene le uova; quando il bordo della frittata comincia a solidificarsi, sollevarlo per far scivolare sotto le uova da rapprendere.
3. Abbassare il gas e coprire fino a cottura ultimata.
4. Girare la frittata sul piatto di portata.