



## **Nozioni di base sull'alimentazione:**

### **Panino A Colazione**

#### **Ingredienti:**

- 1 uovo intero grande
- 1 fettina di formaggio a basso contenuto di grassi
- 2 fette di prosciutto cotto a basso contenuto di grassi
- 1 muffin inglese integrale

#### **Preparazione:**

1. Per il panino: tostare il muffin; scaldare il prosciutto in padella e metterlo sul muffin.
2. Friggere l'uovo con lo spray da cucina senza grassi e metterlo sul prosciutto; coprire con il formaggio e l'altra metà del muffin.