

c'è chi dice no

Così
195 kilocalorie

RICETTA A PAGINA 194

kilocalorie

per porzione

195

PROTEINE

14,5 g

CARBOIDRATI

1,4 g

GRASSI

14,3 g

COLESTEROLO

225 mg

Se questo è un

UOVO

Tante proteine, poche calorie e una magia: lo mangi e ti senti bene, sazio e appagato. Come fa? Lo spiega il dietologo

a cura di Maura Radaelli

c'è chi dice no



Mini omelette

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 uova, 80 g di mozzarella, 100 g di pomodori maturi, origano fresco, basilico, 80 g di formaggio primo sale, 40 g di spinacini novelli, 10 g di burro, sale, pepe verde

Rompete un uovo in una ciotola, salatelo e sbattetelo brevemente con una forchetta in modo da mescolare tuorlo e albume, senza amalgamarli del tutto. Ungete leggermente di burro un padellino antiaderente a bordi bombati, versatevi metà composto coprendo tutta la superficie e fate cuocere a fuoco vivace lasciando solidificare. Staccate i

bordi dell'omelette con una paletta di legno, estraetela dal padellino poi preparatene altre 7 allo stesso modo. Farcite 4 mini omelette con la mozzarella e i pomodori a dadini, sale, origano e basilico; riempite le altre con il primo sale a fettine, gli spinacini, sale e pepe verde pestato. Chiudete le mini omelette e servitele subito.



NICOLA SORRENTINO:

«Molti pensano che le uova "facciano male": niente di più falso. Sono un'ottima fonte proteica e danno un elevato senso di sazietà con poche calorie, circa 80 per un uovo medio. Certo, il tuorlo è ricco di colesterolo, mentre l'albume ne è privo. Per quanto riguarda la digeribilità, dipende dalla cottura. In un'alimentazione normale si possono consumare tranquillamente fino a 4 uova alla settimana».

Così 330 kilocalorie

kilocalorie

per porzione

330

PROTEINE

16,2 g

CARBOIDRATI

1 g

GRASSI

25,3 g

COLESTEROLO

260 mg



Coppette di parmigiano con uova strapazzate al prosciutto

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g di parmigiano grattugiato, 4 uova, 70 g di panna fresca, 100 g di prosciutto cotto affumicato, 2 foglie di salvia, 30 g di burro, sale, pepe

Dividete il parmigiano in 4 parti e distribuitelo su una placca foderata di carta da forno in modo da formare 4 dischetti sottili ben distanziati e passate in forno già a 220° per 2-3 minuti (non devono assolutamente colorire). Con una paletta staccate una cialdina, prima che indurisca posatela all'esterno di una ciotola di metallo unta di olio e sagomata; fate lo stesso con le altre cialdine poi staccatele delicatamente. Sbattete le uova con la panna, sale e pepe e unite il prosciutto tritato grossolanamente con la salvia. Fate fondere il burro in un tegame antiaderente, versatevi il composto di uova e fatelo leggermente addensare su fuoco basso mescolandolo con un mestolo di legno. Suddividetelo nelle coppette di parmigiano e servite.