Ricetta antispreco

frittata di patate

Ingredienti

Elenco ingredienti:

8 Uova (ingrediente di recupero)

100 g Parmigiano Reggiano DOP (ingrediente di recupero)

25 g Sale fino (ingrediente di recupero)

600 g Patate (ingrediente di riciclo)

5 g Pepe nero (ingrediente di recupero)

60 g Olio extra vergine d’oliva (ingrediente di recupero)

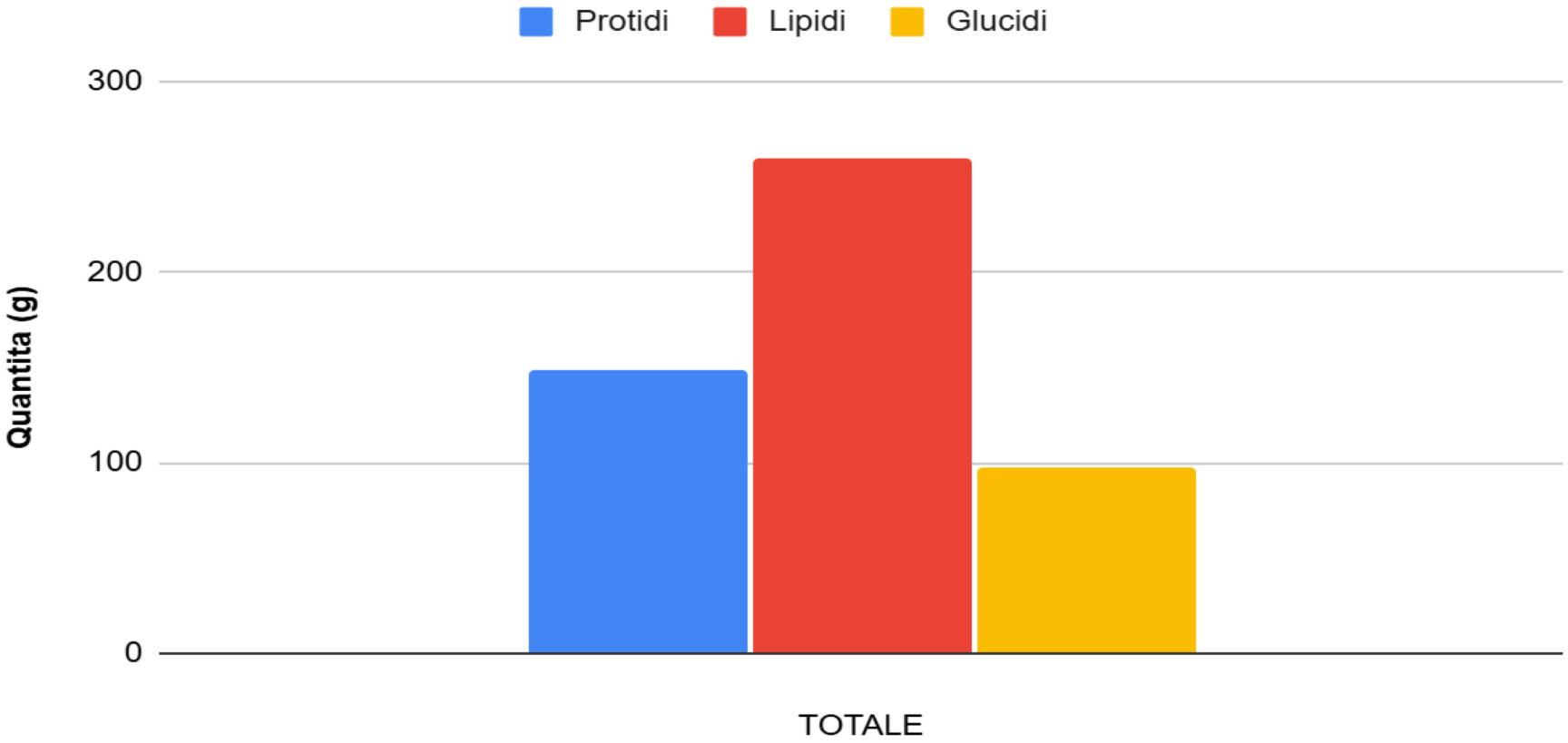
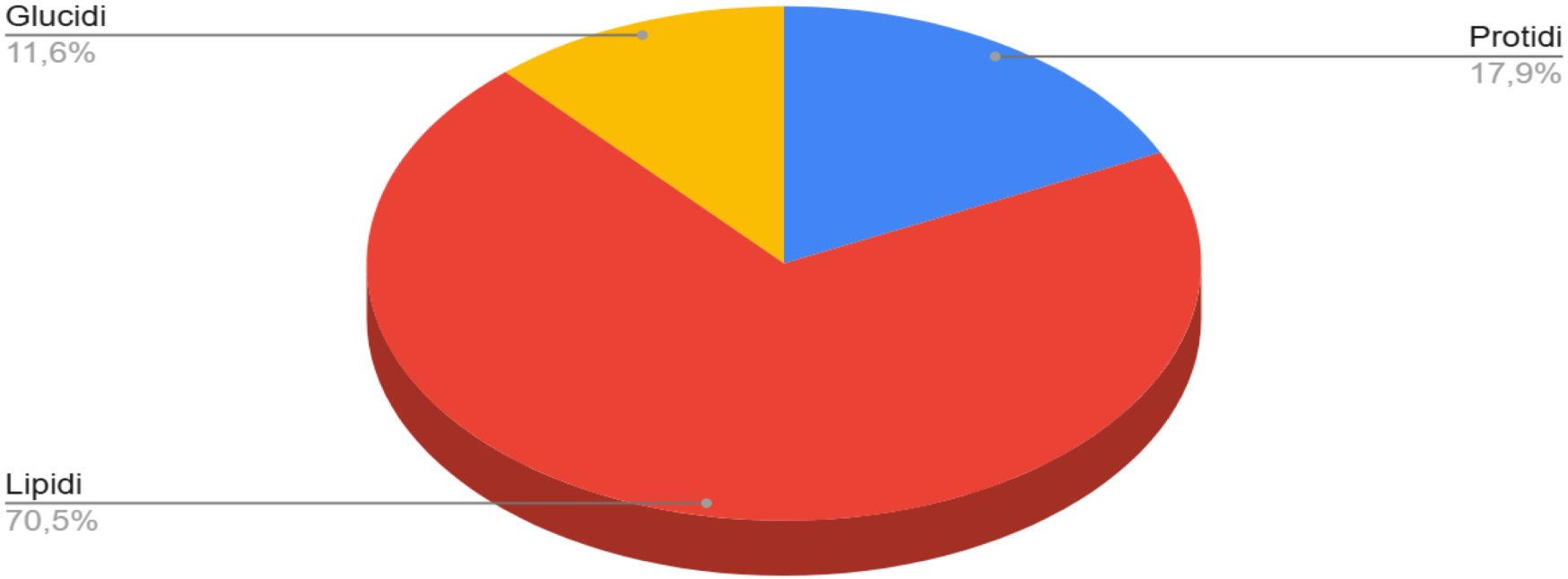
150 g Mozzarella tritata (ingrediente di riciclo)

Procedimento

1- per prima cosa bollire le patate
2- una volta bollite bisognerà pelarle e tagliarle a cubetti
3- in una ciotola sbattere le uova
4- nella ciotola delle uova sbattute mettere tutti gli ingredienti comprese le patate e mescolarle
5- in una padella mettere l'olio
6- accendere la fiamma e aspettare l'olio che arrivi a bollore
7- cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti
8- ribaltarla in un'altra padella e lasciarla cuocere per altri 5 minuti

PROFILO NUTRIZIONALE

INGREDIENTE	Peso lordo	% edibile	Peso netto edibile	Protidi	Lipidi	Glucidi	Energia	Fibra	Colesterolo
	g		g	g	g	g	kcal	g	mg
8 uova	480	100	480	76	140	0	1560	0	5914
Parmigiano Regiano DOP	100	100	100	32	30	0	397	0	83
patate	600	83	498	12	1	97	432	11	0
Olio extravergine d'oliva	60	100	60	0	60	0	539	0	0
Mozzarella Tritata	150	100	150	28	29	1	380	0	69
TOTALE	**1390**	**483**	**1288**	**148**	**259**	**98**	**3308**	**11**	**6066**


Protidi
Lipidi
Glucidi
300
200
100
0
Quantita (g)
TOTALE

Apporto energia