Frittata di avanzi di verdure e formaggi

INGREDIENTI RICETTA

- 6 uova
- verdure cotte avanzate:
  - patate lesse 300 g
  - carote 150 g
  - zucchine 200 g
- formaggio grattugiato avanzato: 20 g
- 2 cucchiai di latte
- 1 fetta di pane
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva
- sale e pepe

INGREDIENTI DI RICICLO

verdure cotte, formaggio grattugiato, pane

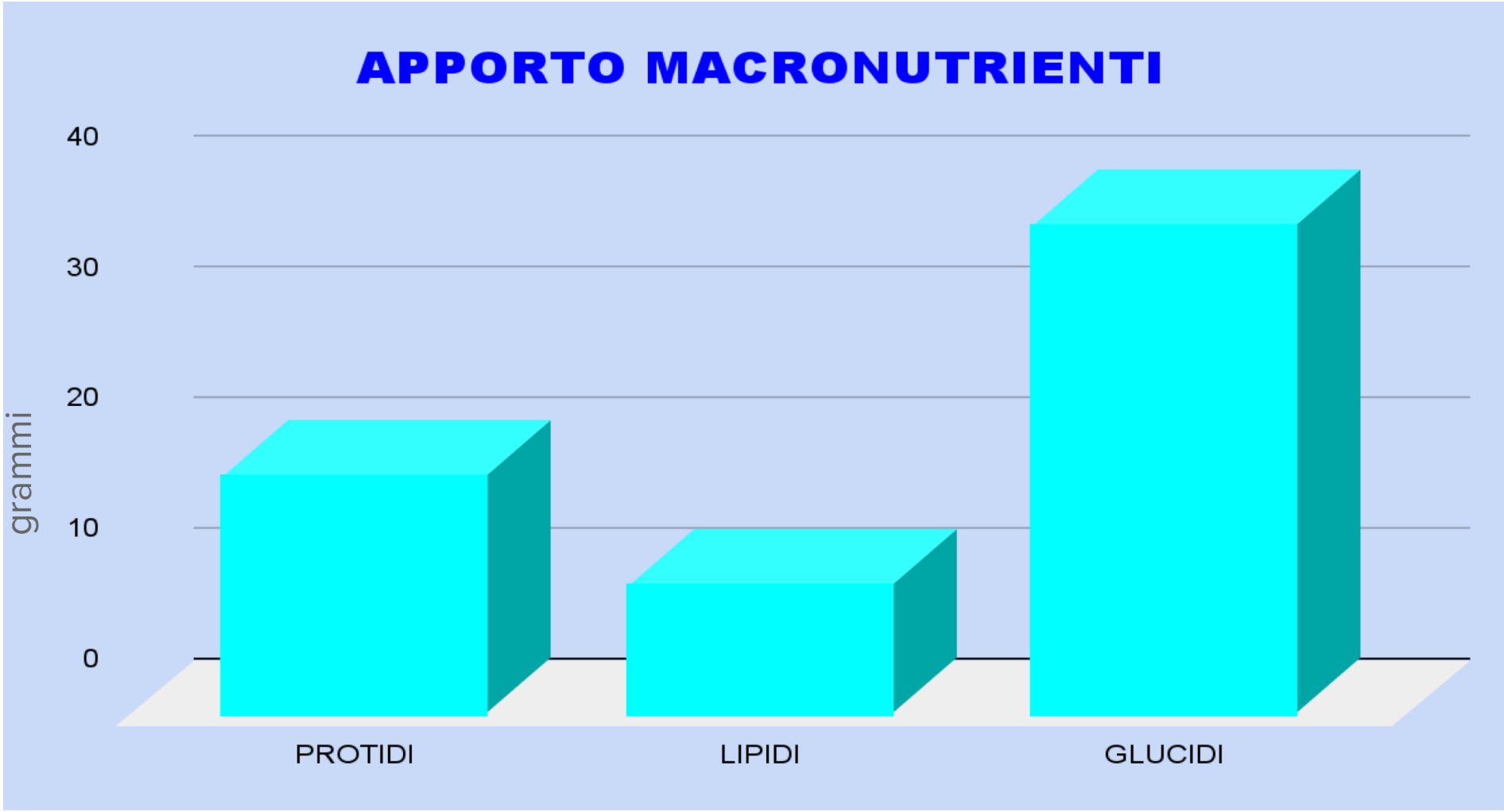
Procedimento

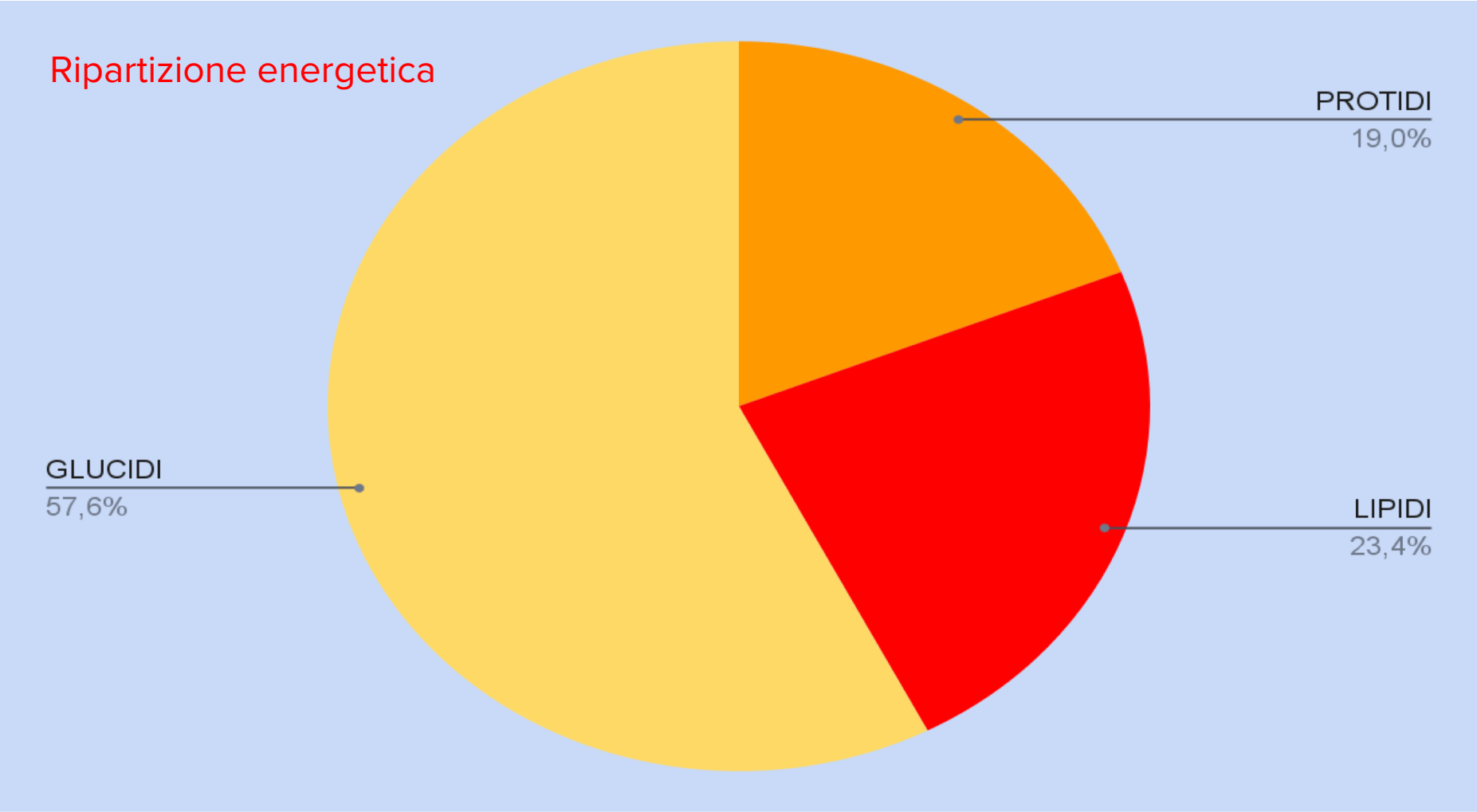
1. In una ciotola sbattere le uova con il latte (opzionale), aggiungere sale, pepe, e il formaggio grattugiato.

2. unire le verdure cotte (e il pane raffermo sbriciolato se usato) al composto di uova.

3. Riscaldare l’olio in una padella antiaderente, versare il composto e cuocere a fuoco medio-basso per circa 5-7 minuti. Quando i bordi si staccano, gira la frittata con un piatto e cuoci l’altro lato per 3-4 minuti.

4. Tagliare la frittata in fette e servire calda.


APPORTO MACRONUTRIENTI
40
30
20
10
0
grammi
PROTIDI
LIPIDI
GLUCIDI


Ripartizione energetica
PROTIDI
19,0%
LIPIDI
23,4%
GLUCIDI
57,6%

3 consigli personali per ridurre lo spreco alimentare

Pianificare i pasti e fare la lista della spesa: questo potrebbe ritornare utile per sapere già gli alimenti da mangiare e da comprare per avere un ordine stabilito e non casuale

Imparare a conservare correttamente gli alimenti: Molti alimenti si deteriorano rapidamente a causa di una conservazione inadeguata,dovrebbero essere conservate in un luogo fresco e asciutto e usare contenitori ermetici

Sfruttare gli avanzi: Gli avanzi possono diventare ingredienti per nuovi piatti.