

Pasti con un tenore limitato di carboidrati

Pasto leggero



Tortilla di verdura e patate

per 1 persona
ca. 30 minuti

Ingredienti

- 150 g di patate, sbucciate, tagliate a metà nel senso della lunghezza e poi a fettine sottili
- 50 g di carote, sbucciate, tagliate a metà nel senso della lunghezza e poi a fettine sottili
- 50 g di porro, tagliato a metà nel senso della lunghezza e poi a fettine sottili
- 100 g di zucchine, tagliate a metà nel senso della lunghezza e poi a fettine sottili
- 50 g di funghi coltivati, puliti, tagliati a metà e poi a fettine sottili
- 10 g di burro per cuocere le verdure
- 2 uova
- 2 cucchiaini di latte
- sale, pepe
- erba cipollina per guarnire

Preparazione

1. Far saltare brevemente le patate, la verdura e i funghi nel burro. Abbassare il fuoco e continuare la cottura al coperto per 7–10 minuti, tenendo le verdure leggermente croccanti.
2. Mescolare le uova e il latte, aggiungere il sale e il pepe, versare sopra la verdura e lasciar rapprendere al coperto per 10 minuti.
3. Disporre la tortilla in un piatto e cospargerla di erba cipollina.

Valori nutritivi per porzione:
energia 414 kcal, proteine 21 g, lipidi 21 g, carboidrati 34 g

Per chi e a che scopo?

- Per perdere peso e per alleggerire il metabolismo.
- Per un'alimentazione con un apporto energetico ridotto.

Composizione del pasto leggero

- almeno 250 g di verdura, insalata, funghi oppure 100–125 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 150–250 g di latticini o 50–70 g di formaggio; in alternativa: 150 g di carne o di pesce oppure 2 uova
- 20–30 g di fiocchi d'avena oppure 1 fetta sottile di pane integrale oppure 150 g di patate oppure 30–40 g di contorno (peso crudo)
- 10–20 g di noci o di burro