

Ingredienti

- 100 g cimette di broccoli, a fette
- 100 g prosciutto cotto, a striscioline
- 50 g gherigli di noci
- 1 spicchio di aglio
- 100 g Gruviera, a pezzi
- 300 g albumi
- ½ cucchiaino di sale
- ¼ cucchiaino di pepe macinato
- ¼ cucchiaino di curcuma in polvere
- 500 g acqua per cottura a vapore

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0,444

PER 100 G

Calorie	164,44 (Kcal)
Proteine	14,41 g
Carboidrati	1,28 g
Grassi	12,03 g
Fibre	1,10 g

PER PORZIONE

Calorie	268,45(Kcal)
Proteine	23,53 g
Carboidrati	2,10 g
Grassi	19,64 g
Fibre	1,79 g

Frittata broccoli e prosciutto

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15min.
Tempo totale	35 min.
Porzione	4
Categoria	secondi

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Foderare il vassoio del Varoma con un foglio di carta forno leggermente bagnato e strizzato, assicurandosi di lasciar libere le aperture frontali per permettere al vapore di circolare. Inserire il vassoio foderato nel recipiente del Varoma e appoggiare sul coperchio del boccale. Pesare sul vassoio i broccoli, il prosciutto cotto e le noci. Togliere il Varoma dal boccale e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'aglio e il formaggio, tritare: 5 sec./vel. 7.
- Aggiungere l'albume, il sale, il pepe e la curcuma, mescolare: 15 sec./vel. 4. Distribuire il composto nel vassoio del Varoma ricoprendo gli altri ingredienti e chiudere con il coperchio. Pulire il boccale.
- Mettere nel boccale l'acqua, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e trasferire la frittata su un tagliere.
- Servire tiepida o fredda.

Preparazione senza bimby

- I tempi di preparazione sono un po' più lunghi.
- Grattugiare la Gruviera e tritare l'aglio senza l'anima ed aggiungerlo all'albume, il sale, il pepe e la curcuma, mescolare.
- Tagliare a fette i broccoli, il prosciutto cotto e pulire le noci.
- In base alla cottura scelta, versare il composto e posizionarvi sopra i broccoli il prosciutto e le noci. Cuocere.
- **Per la cottura...**
- Quella a vapore è la più leggera perché non ci sono grassi d'aggiungere.
- Si può cuocere anche in una padella antiaderente ma con un filo di olio altrimenti la frittata si attaccherà alla nostra padella, fuoco basso e con coperchio. Rigirla appena è possibile.
- Oppure in forno 180° per 25 min.
- Servire tiepida o fredda.



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per trovare altre ricette](#)



[scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com](mailto:monica79.bimby@gmail.com)