

Ingredienti

- 60 g di frutta secca mista (noci, mandorle)
- 30 g di cipolla
- 500 g di asparagi puliti, a rondelle
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 550 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale
- 240 g di albumi

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 7,6

PER 100 G

Calorie	97,62 (Kcal)
Proteine	6,15 g
Carboidrati	2,45 g
Grassi	7,48 g
Fibre	1,82 g

PER PORZIONE

Calorie	222,08 g
Proteine	14,00 g
Carboidrati	5,56 g
Grassi	17,01 g
Fibre	4,15 g

Frittata asparagi e frutta secca

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	60 min.
Porzione	4

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale la frutta secca e tritare: 5 sec./vel. 7. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale la cipolla e tritare: 3 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere gli asparagi, l'olio extravergine di oliva, 50 g di acqua e il sale, cuocere: 10 min./100°C/antiorario/vel. 1. Nel frattempo, foderare il vassoio del Varoma con carta forno, bagnata e strizzata, stando attenti a non coprire le fessure frontali, posizionarlo sul recipiente e tenere da parte.
- Trasferire gli asparagi cotti sul vassoio del Varoma distribuendoli uniformemente con l'aiuto di una forchetta, spolverizzare con la frutta secca tritata e aggiungere gli albumi, chiudere il Varoma con il coperchio.
- Mettere nel boccale 500 g di acqua, posizionare il Varoma e cuocere: 30 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Servire la frittata calda.

Preparazione senza bimby

- Tritare la frutta secca e tenere da parte.
- Tritare la cipolla e aggiungere gli asparagi, l'olio extravergine di oliva, 50 g di acqua e il sale, cuocere: 15 min. in una padella antiaderente.
- Distribuire uniformemente con l'aiuto di una forchetta nella padella, spolverizzare con la frutta secca tritata e aggiungere gli albumi, chiudere con il coperchio e cuocere a fuoco basso.
- A cottura ultimata servire calda.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com