

# Ingredienti

- 50 g di Parmigiano Reggiano, a pezzi
- 200 g di zucchine a pezzi
- 150 g di peperone rosso, pulito e a pezzi
- 150 g di peperone giallo, pulito e a pezzi
- 5 uova grandi
- ½ cucchiaino di sale
- erba cipollina fresca q.b.
- 240 g di formaggio fresco spalmabile
- 200 g di prosciutto cotto a fette

## Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 0

### PER 100 G

Calorie	145,25 (Kcal)
Proteine	8,97 g
Carboidrati	1,95 g
Grassi	10,87 g
Fibre	0,63 g

### PER PORZIONE

Calorie	104,09 (Kcal)
Proteine	6,43 g
Carboidrati	1,39 g
Grassi	7,79 g
Fibre	0,45 g

# Frittata arlicchino

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	2 h 30 min.
Porzione	18 pezzi



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

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

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA  
Ricette Low carb e Keto

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

## Preparazione con bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C, rivestire una teglia con carta forno e tenere da parte.
- Mettere nel boccale il Parmigiano Reggiano e grattugiare: 10 sec./vel. 10. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale le zucchine e i peperoni, tritare: 5 sec./vel. 5. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale le uova, il Parmigiano Reggiano grattugiato e il sale, mescolare: 15 sec./vel. 4.
- Aggiungere le verdure tritate, mescolare: 10 sec./antiorario/vel. 3.
- Trasferire il composto nella teglia preparata, livellare con un cucchiaio e cuocere in forno caldo per 20 minuti (180°C). Controllare che la frittata rimanga morbida.
- Togliere con attenzione dal forno e appoggiare sopra a una griglia per raffreddare. Una volta fredda, spalmare il formaggio fresco (lavorare il formaggio con una forchetta per renderlo più morbido) sulla superficie della frittata, disporre sopra le fette di prosciutto e arrotolare delicatamente aiutandosi con la carta forno.
- Piegare le estremità della carta forno a caramella e riporre in frigorifero per circa 2 ore.
- Tagliare a fette e servire.

## Preparazione senza bimby

- Preriscaldare il forno a 180°C, rivestire una teglia con carta forno e tenere da parte.
- Grattugiare il Parmigiano Reggiano e tenere da parte.
- Tagliare a pezzi piccoli le zucchine e i peperoni, tenere da parte.
- Sbattere in una ciotola le uova, aggiungere il Parmigiano Reggiano grattugiato e il sale.
- Aggiungere le verdure tritate, mescolare.
- Trasferire il composto nella teglia preparata, livellare con un cucchiaio e cuocere in forno caldo per 20 minuti (180°C). Controllare che la frittata rimanga morbida.
- Togliere con attenzione dal forno e appoggiare sopra a una griglia per raffreddare. Una volta fredda, spalmare il formaggio fresco (lavorare il formaggio con una forchetta per renderlo più morbido) sulla superficie della frittata, disporre sopra le fette di prosciutto e arrotolare delicatamente aiutandosi con la carta forno.
- Piegare le estremità della carta forno a caramella e riporre in frigorifero per circa 2 ore.
- Tagliare a fette e servire.