

Ingredienti

- 6 uova
- pepe nero macinato
- 120 g di cipolle a pezzi
- 40 g di olio extravergine di oliva
- 100 g carote
- 100 g sedano
- 150 g sedano rapa
- 150 g cavolfiore
- 100 g broccoli
- 2 rametti di prezzemolo fresco
- 25 g di dado per brodo vegetale
- 800 g di acqua
- 1 cucchiaino di sale

Valori nutrizionali

PER 100 G

Carboidrati	2,67 g
Grassi	6,50 g
Proteine	5,34 g
Fibre	1,57 g

PER PORZIONE

Carboidrati	7,47 g
Grassi	18,20 g
Proteine	14,95 g
Fibre	4,40 g

Brodo di verdure con noodles di omelette

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	50 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby_per_trovare_altre_ricette](#)



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

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Bagnare e strizzare un foglio di carta forno e rivestire il vassoio del Varoma, stando attenti a non coprire le fessure frontali. Posizionare il vassoio sul recipiente e tenere il Varoma da parte.
- Mettere nel boccale le uova, 1 pizzico di sale e 2 pizzichi di pepe, mescolare: 10 sec./vel. 5. Versare il composto sul vassoio del Varoma e chiudere con il coperchio. Lavare e asciugare il boccale.
- Mettere nel boccale le cipolle e tritare: 5 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e insaporire: 4 min./120°C/vel. 1.
- Unire le verdure miste, le foglie di prezzemolo, il dado, l'acqua, 2 pizzichi pepe e 1 cucchiaino di sale, cuocere: 10 min./100°C/antiorario/vel. 1.
- Togliere il misurino e posizionare il Varoma, cuocere: 10 min./Varoma/□/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e tenere da parte.
- Sistemare la frittata su un tagliere e tagliarla in strisce di 1-2 mm.
- Servire la zuppa calda guarnendo con i noodles di frittata e a piacere con foglioline di prezzemolo fresco.

Preparazione senza bimby

- Sbattere le uova con 1 pizzico di sale e 2 pizzichi di pepe. Versare il composto su una padella antiaderente e cuocere a fuoco lento.
- Tritare le cipolle.
- In una pentola dai bordi alti aggiungere l'olio extravergine di oliva e far insaporire le cipolle.
- Unire le verdure miste, le foglie di prezzemolo, il dado, l'acqua, 2 pizzichi pepe e 1 cucchiaino di sale, cuocere per 25/30 min.
- Sistemare la frittata su un tagliere e tagliarla in strisce di 1-2 mm.
- Servire la zuppa calda guarnendo con i noodles di frittata e a piacere con foglioline di prezzemolo fresco.