Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

Omelette con ripieno di champignon e insalata



Valori nutritivi _l	per porzione
-------------------------------	--------------

Apporto energetico 440 kcal.

Proteine 22 g 21%

Carboidrati 44 g 41%

Grassi 18 g 38%



Ricetta secondo il modello del "piatto equilibrato"

Omelette con ripieno di champignon e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Ingredienti

Ripieno:

500 g funghi champignon mondati

1 spicchio di aglio 1 cc.* olio di colza HOLL*

100 ml latte drink 40 g Sbrinz

½ mazzetto di prezzemolo tritato

sale, pepe

Omelette:

200 g farina
4 uova
4 dl latte drink
1 dl acqua
1 presa sale

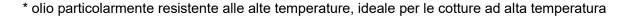
Insalata:

cespo di lattuga grandecarota grattugiata

½ cavolo cappuccio grattugiato

2 Cc.* olio di colza 2 Cc.* aceto aromatico

sale



Preparazione

Tagliare i funghi champignon in quattro parti e stufarli nell'olio insieme all'aglio pressato. Fare sobbollire per 5-6 minuti. Aggiungere il latte drink, lo Sbrinz e il prezzemolo tritato, quindi salare e pepare.

Mescolare tutti gli ingredienti per le omelette, sbatterli con il mixer e lasciarli riposare per circa 10 minuti. Preparare le omelette in una padella antiaderente senza olio (per ciascuna omelette usare circa 0,5 dl di preparato).

Per l'insalata, grattugiare la carota e il cavolo cappuccio, lavare la lattuga e mescolare il tutto. Mescolare gli ingredienti per la salsa e versare sull'insalata.

Riempire le omelette con l'impasto a base di champignon e servire con l'insalata.

*Cc. = Cucchiaio / cc. = Cucchiaino

