



Ricetta: Frittata al prosciutto le uova e le sue calorie

2008-04-09 12:00:53



Abbiamo già avuto modo di parlare delle [uova](#) come alimento sano e prezioso per il nostro corpo, oggi infatti vogliamo allargare il discorso già fatto in quell'articolo presentando una ricetta semplice la **frittata al prosciutto**.

Oltre a essere un prodotto economico, le [uova](#) sono preziose per il loro contenuto di proteine ma come possiamo consumarle al meglio senza esagerare nell'assunzione di grassi o calorie???

Vediamo da subito quali sono **gli ingredienti** per preparare questo semplice piatto salutare per 4 persone:

- 8 uova
- 120g di prosciutto
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

La preparazione è molto semplice, amalgamate il tutto in una scodella e versate il liquido in una padella calda, coprite con il coperchio fate cuocere e rigirate per ottimizzare la cottura da entrambe le parti, ma vediamo meglio quali sono le calorie di questo piatto.

Le calorie a porzione sono 380, di cui 165 sono apportate dalle uova, 125 dal prosciutto e 90 dall'olio, sono un alimento molto appetitoso e una ricetta semplice e veloce per portare in tavola le [uova](#) in un modo diverso, inoltre consente una certa autonomia perchè può essere preparato in anticipo .

Attenzione però, le uova contengono 200mg di colesterolo perciò è meglio non abusare con le dosi, come valori nutrizionali apportano molte proteine quindi consigliamo un consumo parsimonioso a settimana, inoltre sconsigliamo di abbinare la frittata al prosciutto con altri salumi, carne o latticini, se volete potete accompagnare alla frittata delle patate al forno o un'insalata mista.

Per rendere questo piatto dietetico invece potete sostituire al prosciutto un condimento di verdure come ad esempio le cipolle o gli zucchini, da servire sia come antipasto che come secondo piatto.