



Questo è uno dei pasti per **IN FORMA-perdere peso nel modo giusto** a **Pranzo**.

✔ **Piatto Vegetariano**



Uova strapazzate con erba cipollina

La cottura veloce delle uova le rende più facilmente digeribili.

L'erba cipollina ha un'azione diuretica.

Ricetta:

Ingredienti: 2-3 uova, olio EVO, erba cipollina, sale, pepe

Preparazione: rompete le uova in una terrina o in un piatto fondo e sbattetele con una frusta. Vi sconsigliamo di romperle direttamente in padella. Mescolate molto bene in modo che albume e tuorlo diventino un tutt'uno. In questo modo, durante la cottura, non otterrete pezzetti bianchi e gialli distinti. In un'ampia padella antiaderente scaldate l'olio EVO e versate le uova sbattute. Fate cuocere per un minuto in modo che la parte a contatto con la padella inizi a rapprendersi poi con un cucchiaio di legno iniziate a mescolare il composto. Girate per un paio di minuti, senza allontanare dal fuoco e, nel frattempo, muovete anche la padella in modo che le uova non si attacchino. Dopo circa 5 minuti, spegnete il fuoco e aggiungete sale e pepe. Aggiungete alla fine una spolverata di erba cipollina tritata.

Abbinato con:



Cavolo cappuccio bianco crudo tagliato sottile
Il cavolo cappuccio è ricco di sostanze antiossidanti.

Quello bianco contiene una sostanza che si chiama gefarnato che ha la capacità di proteggere la mucosa gastrica infiammata.

Per evitare fastidiosi gonfiori è utile aggiungere semi di finocchio o cumino.

...e con:



Scarola ripassata in olio EVO
Verdura del gruppo della cicoria.

Drenante e diuretica.

Ricca di cellulosa, con la cottura diventa più facile la digestione.

