



Questo è uno dei pasti per **METABOLISMO-accelerare il metabolismo a Pranzo.**

✔ Piatto Vegetariano - ✔ Gluten Free



## Uova strapazzate o al tegamino

Le uova sono un alimento completo dal punto di vista nutrizionale e stimolano il metabolismo.

La cottura al tegamino o strapazzate le rende più facili da digerire e non appesantiscono i processi digestivi.

### Ricetta:

**Ingredienti:** 2-3 uova, olio EVO, sale, pepe

**Preparazione delle uova strapazzate:** rompete le uova in una terrina o in un piatto fondo

e sbattetelo 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, pepe.

**Preparazione delle uova al tegamino:** versate l'olio in un pentolino e ungete tutta la superficie con un pennello. Rompete poi le uova e trasferitele all'interno del padellino. A fuoco medio-basso cucinate le uova fino a che l'albume non risulterà rappreso ma ancora leggermente liquido. Spegnete il fuoco e condite con sale e pepe.

## Abbinato con:



Insalata di finocchio, cipolla, rucola e noci

Il finocchio e la cipolla stimolano la diuresi e i processi di detossificazione.

La rucola stimola i processi digestivi e il metabolismo.

Le noci sono ricche di omega-3 antiossidanti.