

“Mangiare è una necessità.

Mangiare intelligentemente è un’arte”.

Francois de La Rochefoucauld

Menu per anziani

Menu per anziani diabetici

Il **diabete** è una patologia che impone di seguire una dieta molto precisa.

Questo non vuol dire rinunciare completamente alla buona cucina. Infatti, sono molte le ricette che permettono di assaporare piatti gustosi pur osservando le imprescindibili regole necessarie.

Restrizioni severe nella dieta di chi è affetto dal diabete di tipo 2?

In effetti, rispettando determinati regimi alimentare o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo più sano, si può affermare che un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come le verdure

È utile però per un diabetico imparare a distinguere gli alimenti in base all'indice glicemico (IG). Questo parametro indica quanto velocemente il glucosio presente nei cibi viene assorbito dal sangue. L'indice glicemico riguarda soprattutto i cibi ad alto contenuto di carboidrati, mentre quelli ricchi di grasso o di proteine non hanno un effetto immediato sui livelli di glicemia, ma ne determinano un tardivo incremento prolungato.

Gli IG sono generalmente classificati in tre categorie: alti, medi e bassi

La maggior parte degli autori considera dunque che:

- gli IG inferiori a 55 sono bassi;
- gli IG compresi tra 55 e 69 sono medi;
- gli IG superiori a 70 sono alti.

PRIMI PIATTI

SPAGHETTI CON CARCIOFI E NOCI



- 1 Ricchi di antiossidanti contro i radicali liberi.
- 2 Sono diuretici, depurativi e disintossicanti per il fegato.
- 3 Purificano la pelle grassa e contrastano l'invecchiamento.
- 4 Contrastano glicemia e colesterolo cattivo.
- 5 Aiutano a digerire.



Carciofo: alimento che vanta diverse proprietà benefiche: depurative, antiossidanti, digestive, diuretiche e disintossicanti. Questa pianta erbacea, a quanto pare derivante dal cardo selvatico, è inoltre utilizzata come rimedio erboristico per diete anti colesterolo e anti trigliceridi. È considerato, infine, un alimento ipocalorico tuttavia ricco di fibre e di altre sostanze quali magnesio, potassio, calcio, ferro e fosforo.

Noci: la frutta secca senza sale, mista, cruda o tostata ha benefici sia per il controllo della glicemia che dei lipidi nel sangue e può essere utilizzata come parte di una strategia tesa a migliorare il controllo del diabete e del peso corporeo

Ingredienti x 2 persone

Spaghetti 150 gr
Carciofi interi, 4
Noci, 10
Limone, succo
Aglio, 2 spicchi
Prezzemolo
Olio extra vergine di oliva
Sale marino integrale

Preparazione: Lavare i carciofi, privarli del gambo che sarà tenuto da parte ed eliminare le spine e le foglie più dure. Ridurre i carciofi in fettine dello spessore di 1 cm circa e bagnarli con il succo di limone. Poi sbucciare l'aglio ed eliminare il germoglio centrale; in una casseruola scaldare l'olio, unirvi lo spicchio d'aglio e farlo colorire, quindi aggiungere i carciofi ed insaporirli per qualche secondo. Eliminare l'aglio, salare e bagnare con un po' d'acqua. Cuocere i carciofi a fuoco lento per 15/20 minuti finché saranno teneri. A fine cottura unire una manciata di prezzemolo tritato.

Con un pelapatate togliere la parte esterna dei gambi dei carciofi e tagliarli a dadini. Porli in una piccola pentola coprendoli con poca acqua salata e cuocere i gambi fino a che non diventeranno morbidissimi. Aprire le noci, estrarne i gherigli e romperli grossolanamente con le mani. Nel bicchiere del frullatore mettere i gambi di carciofo cotti con un cucchiaino dell'acqua di cottura, il restante spicchio d'aglio e poco olio, azionare il frullatore fino ad ottenere una purea. Unire 1/3 delle noci e frullarle ancora brevemente. Prelevare la mousse dal frullatore, aggiustare di sale e pepe e tenetela al caldo.

Tuffare la pasta in abbondante acqua salata precedentemente portata a bollire e cuocerla per 12 minuti o quanto indicato sulla confezione. Colare la pasta e condirla con la mousse di gambi, i carciofi cotti e le restanti noci tritate. Spolverizzare con poco parmigiano.

Prezzo per porzione: 3 €

Valori nutrizionali per porzione: 350 cal

Indice glicemico

Spaghetti	57
Carciofo	20
Noci	15

Gnocchetti verdi



Gli **spinaci** sono molto ricchi di micronutrienti, come vitamine (A, C, E, K e del gruppo B, e in particolare acido folico, utile tra l'altro nella formazione dei globuli rossi e nel rinnovamento cellulare) e minerali, tra cui rame e ferro; sono inoltre ricchi di cellulosa, che a contatto con l'acqua si gonfia stimolando le funzioni intestinali, e contrastano quindi la stipsi. Un recente studio, condotto presso l'Università di Leicester, in Gran Bretagna, che ha valutato i dati relativi a circa 200 mila persone, ha messo inoltre in relazione il consumo di **spinaci** (circa 100 g al giorno) con una minore incidenza dello sviluppo di diabete di tipo 2.

Ingredienti x 2 persone

Spinaci freschi	g 200
Farina	g 100
Uovo	1
Latte intero	ml 100
Burro	g 10
Prosciutto crudo	g 50
Prosciutto cotto	g 25
Sale q.b.	

Preparazione:

Cuocere bene gli spinaci, poi strizzarli, frullarli e unirli alla farina, al latte, all'uovo fino a quando il composto non sarà denso. Aggiungere se necessario latte o farina.

Nel frattempo fare bollire l'acqua aggiungendovi del sale. Una volta arrivata ad ebollizione, immergervi un poco per volta il composto preparato, precedentemente sminuzzato con la forchetta o con le mani e recuperarli man mano che salgono a galla.

Tagliare a cubetti sia il prosciutto cotto che il prosciutto crudo, fare rosolare in una padella con burro e soffritto e infine unire il prosciutto ai gnocchetti amalgamando bene tutti gli ingredienti.

Prezzo per porzione: 3 €

Valori nutrizionali per porzione: 200 cal

Indice glicemico

Gnocchi	70
Spinaci	15

Risotto con seppie e funghi



Le **seppie** hanno carni magre e povere di colesterolo; costituiscono delle pietanze decisamente ipocaloriche; contengono tracce di zuccheri ma i macronutrienti che apportano la maggior quantità di energia sono le proteine ad alto valore biologico (ricche di amminoacidi solforati).

I **funghi** sono ricchi di minerali e molto digeribili, stimolano il sistema immunitario, riducono il colesterolo e controllano la pressione arteriosa; contengono molta vit B e vit E, e fibre solubili utilissime per l'intestino. Le proteine sono l'1,6% circa nei funghi freschi e il 40,6% circa in quelli secchi; i carboidrati e i grassi sono scarsi. Il potere calorico è di circa 11 kcal/100 g per i funghi freschi e di 296 kcal/100 g per i funghi essiccati.

Ingredienti x 2 persone

Riso ben nettato	g 150
Seppie (peso netto dopo essere state nettate)	g 80
Olio	4 cucchiaini
Funghi (freschi se possibile) affettati	g 70
Vino bianco secco	2 cucchiaiate
Un trito composto da uno spicchio di aglio e un pezzetto di cipolla	
Acqua bollente	
Sale e pepe	

Preparazione:

Nettare le seppie (togliere le vescichette che contengono il nero) lavarle bene e tagliarle a listarelle. Mettere in una casseruola l'olio, il trito d'aglio e cipolla, una macinata di pepe. Appena l'insieme imbriondisce gettarvi le listarelle di seppie, condirle con sale, farle insaporire per qualche istante, bagnarle con il vino allungato leggermente con acqua e cuocerle a calore moderato per circa tre quarti d'ora, mescolando qualche volta. Aggiungere i funghi affettati e continuare la cottura a calore molto moderato per una decina di minuti. Al momento di servire far prendere l'ebollizione e gettarvi il riso e, se piace, parte del nero delle vescichette nella salsa in ebollizione. Appena il riso tende ad attaccarsi sul fondo del tegame, aggiungere acqua bollente leggermente salata e completare la cottura aggiungendone ancora, se il riso si asciuga. Servire al dente e ben caldo.

Prezzo per porzione: 5 €

Valori nutrizionali per porzione: 380 cal

Indice glicemico

Riso	70
Seppie	0
Funghi	15

SECONDI PIATTI

Arrosto di tacchino farcito ai broccoli



Carne di tacchino: Ricca di proteine, versatile in cucina e povera di grassi e calorie, questa carne risulta perfetta per tutti coloro che scelgono di seguire una alimentazione sana, leggera e nutriente. Tra tutte le carni bianche, il **tacchino**, è quello che presenta una carne **più ricca di proteine e povera di grassi**

I broccoli sono ortaggi ricchi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio), vitamina C, B1 e B2; fibra alimentare. Sono indicati nei casi di stitichezza cronica per l'enorme ricchezza di fibre vegetali. Hanno un alto potere antiossidante che aiuta a rafforzare le difese immunitarie e spesso viene consigliato il suo consumo per combattere l'*Helicobacter pylori*, un batterio molto resistente che colonizza la mucosa gastrica generando fastidiose gastriti ed ulcere.

Ingredienti per 2 persone:

Fesa di tacchino	g 400
Cime di broccoli	g 250
Albume	1
Aglio	1 spicchio
Peperoncino	1 pizzico
Olio d'oliva	1cucchiaino
Sale	qb

Preparazione:

in una padella scaldare 1 cucchiaino d'olio e rosolare l'aglio tritato per pochi minuti. Unire le cime di broccoli lessate in acqua bollente salata e scolate, il peperoncino. Cuocere per qualche minuto, sino a che non saranno bene insaporite. Spegnerle e lasciare raffreddare, quindi unire l'albume e mescolare bene. Sul piano di lavoro, stendere la fesa di tacchino, tagliare una tasca laterale e farcire con i broccoli. Chiudere con dello spago da cucina, spennellare con il resto dell'olio e infornare a 180° per 40 minuti. Girare una volta. Se necessario bagnare con un poco di brodo. Sforare e lasciar riposare per qualche minuto, quindi affettare e servire ben caldo.

Prezzo per porzione: 4 €

Valori nutrizionali per porzione: 277 cal

Indice glicemico

Tacchino	0
Broccoli	15

Straccetti di pollo con pomodorini e rucola



Il **petto di pollo** è un alimento di origine animale altamente proteico, povero di grassi e privo di carboidrati. Il petto di pollo apporta anche un discreto quantitativo di vitamine; tra queste spiccano in particolar modo niacina (vit. PP), piridossina (vit. B6) e cobalamina (B12); non mancano anche tiamina (vit. B1), riboflavina (vit. B2) e acido pantotenico (B5).

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di straccetti di pollo
- 10 pomodorini pachino
- qualche manciata di rucola
- aceto balsamico q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale q.b.
- una spolverata di pepe

Preparazione:

Per iniziare prendere un ciuffo di rosmarino, tritare i relativi aghi con il coltello e versarli in una padella antiaderente, leggermente inumidita d'acqua. Preparare i **pomodorini**, lavandoli sotto ad un getto d'acqua, privandoli di eventuali foglioline e dividendoli in quattro parti. Porre una padella di medie dimensioni sui fornelli, scaldarvi dell'olio **extravergine** e versarvi i pomodorini. Rosolarli per qualche minuto, salarli, coprire con un coperchio e continuare la **cottura** per pochi minuti, mescolandoli più volte con un cucchiaio di legno. Unire le fettine di pollo, tagliate a pezzi piuttosto irregolari; cuocerle per non più di un minuto per parte, quindi aggiungere il sale, spolverare con del **pepe** macinato fresco e spruzzare con mezzo bicchiere di vino bianco, preferibilmente secco, oppure con dell'aceto balsamico in discreta quantità. Dopo aver lasciato evaporare il liquido spegnere il fuoco, togliere la padella dal fornello e versare al suo interno la **rucola**, precedentemente mondata e spezzettata (se lo si preferisce, la rucola può essere messa a foglie intere). Servire la carne ancora calda, guarnendo con del parmigiano a scaglie.

Prezzo per porzione: 4 €

Valori nutrizionali per porzione: 250 cal

Indice glicemico

Pollo	0
Pomodori	30
Rucola	0

Tonno fresco gratinato al forno



Il **tonno** è un pesce dalle molte proprietà nutritive essendo ricco di proteine, sali minerali (ferro, selenio e fosforo) e nel tonno fresco anche un'elevata quantità di vitamina A. La parte grassa del tonno ricca di preziosi grassi Omega 3 con la importante funzione di migliorare la circolazione sanguigna.

Ingredienti per 2 persone:

4 filetti di tonno (tagliati un pò spessi)
200 gr di pane grattugiato
Cipolla
1 acciuga
1 mazzetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva

Preparazione:

In un mixer tritare tutti gli ingredienti: il prezzemolo, la cipolla e l'acciuga. Versare il tutto in una ciotola, aggiungere poco olio, mescolare il tutto con le mani e passare i filetti di tonno con il pangrattato; fare in modo di ricoprire tutto il pesce. Disporre ogni filetto di tonno in una teglia unta con poco olio. Fate cuocere per 15 minuti a 200 C

Prezzo per porzione: 5 €

Valori nutrizionali per porzione: 240 cal

Indice glicemico

Tonno 0

Menu per anziani ipertesi

L'ipertensione arteriosa facilita l'insorgenza di malattie cardiovascolari, con comparsa a lungo termine di condizioni cliniche gravi come ictus cerebrale, sindromi coronariche acute e scompenso cardiaco.

In tutti i pazienti ipertesi o con pressione arteriosa normale o normale-alta ma con presenza di fattori di rischio o di danno d'organo o di malattie concomitanti, sono raccomandate le modifiche dello stile di vita al fine di ritardare la comparsa di uno stato ipertensivo e di ridurre il rischio cardiovascolare globale. Pertanto, per il paziente anziano iperteso è necessario seguire i consigli di seguito riportati:

- **Abolizione del fumo di sigaretta**
- Attività fisica regolare (aerobica, 60% della frequenza cardiaca massima, come camminare a passo veloce per 30-60 min al giorno per 3-5 volte alla settimana.)
- **Corretta alimentazione:**
 - Calo ponderale e la stabilizzazione del peso;
 - Limitazione o abolizione del consumo di bevande alcoliche;
 - Riduzione del consumo di sodio;
 - Aumento del consumo di potassio;
 - Riduzione dei grassi saturi e del colesterolo;
 - Buon apporto di acidi grassi polinsaturi omega-3;
 - Apporto di fibre;
 - Apporto di calcio e magnesio.

PRIMI PIATTI

Risotto con porri e rosmarino



Il **riso** è sicuramente noto per la sua digeribilità a cui si associa l'elevato assorbimento a livello intestinale dei nutrienti contenuti. La componente glucidica del riso presenta, inoltre, un effetto regolatore sulla flora intestinale, tant'è che il riso in bianco si utilizza come adiuvante nella terapia dei disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale. Il riso, inoltre, possiede un aminoacido essenziale, la lisina, e proteine di buona qualità. Quanto alla componente lipidica, contiene soprattutto acidi grassi essenziali. Ha molto potassio e poco sodio ed è quindi un alimento indicato in chi soffre di ipertensione arteriosa.

Ingredienti per 2 persone:

- 150 g di riso per un risotto
- 80 g porri puliti
- 1 scalogno tritato
- buccia grattugiata di un limone non trattato
- rosmarino spezzettato fine
- 10 g di burro
- un litro di brodo vegetale
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio d'oliva
- pepe

Preparazione:

Tagliare a rondelle i porri ed i farli posare per 15 minuti coperti con acqua salato. Imbiondire nell'olio ed al fuoco lo scalogno tritato, aggiungere il riso ed arrostire, aggiungere vino bianco ed aggiungere i porri già stufati con la loro salsa di cottura. Poi aggiungere il brodo e, dopo circa 15 minuti di cottura, salare, pepare, aggiungere la buccia di limone grattugiata ed il rosmarino spezzettato. Quando il riso è cotto mantecarlo fuori del fuoco con il burro ed il parmigiano. Fornire con altra buccia di limone e con ciuffetti di rosmarino.

Prezzo per porzione: 2 €

Valori nutrizionali per porzione: 350 cal

Indice glicemico

Riso	70
Porri	15
Rosmarino	

Cannelloni di radicchio e ricotta



Il radicchio è un ortaggio con buone proprietà benefiche per la salute del nostro organismo: ha innanzitutto proprietà depurative e diuretiche e, grazie all'alto contenuto di acqua, la presenza di fibre e principi amari, favorisce la digestione ed il buon funzionamento dell'intestino; grazie al suo basso apporto calorico il radicchio è un alimento molto indicato anche per le diete ed i regimi alimentari controllati.

La ricotta non è un formaggio ma un latticino perché si produce facendo cuocere il siero di latte rimasto dopo la coagulazione della caseina durante la produzione del formaggio. Il fatto di essere un latticino ottenuto dallo "scarto" della lavorazione ha sempre caratterizzato la ricotta come un alimento povero con poche calorie, ideale per i regimi dietetici ipo-calorici o a basso contenuto di colesterolo.

Ingredienti per 2 persone

cannelloni secchi: 4
ricotta: 100 gr
radicchio trevigiano: 1cespi
mozzarella: 70 gr
uova: 1
parmigiano: 40 gr
noci: 30 gr
cipolle: 1
salvia: qualche foglia
burro: 20 gr
olio: 2 cucchiari
sale: qb
pepe: qb

Preparazione:

Tagliare il radicchio a listarelle. Sbucciare la cipolla e affettarla, rosolarla in un tegame a fuoco dolce con 2 cucchiari di olio per 2 minuti, mettere il radicchio e cuocere ancora per 3 minuti, aggiungere sale e pepe e procedere con la cottura fino a quando il radicchio sarà tenero. Scottare i cannelloni in acqua salata per un minuto. Lavorare la ricotta a crema con l'uovo, il parmigiano, il radicchio, le noci, la mozzarella a dadini e un pochino di pepe. Farcire i cannelloni con questa crema e man mano metteteli in una pirofila unta con un po' di olio o di burro. Completare con dei fiocchetti di burro, coprire con l'alluminio e cuocere i cannelloni in forno caldo a 180°C per 20 minuti. Togliere l'alluminio, aggiungere la salvia, e completare la cottura per altri 5 minuti.

Prezzo per porzione: 3 €

Valori nutrizionali per porzione: 350 cal

Indice glicemico

Cannelloni	30
Radicchio	0
Ricotta	30

Orecchiette alle erbe aromatiche



Le **erbe aromatiche** non nutrono, ma ci fanno mangiare meglio. Il segreto dei condimenti aromatici è quello di esercitare un'azione eccitante sui nervi, prima e durante l'ingestione delle vivande, con riflessi positivi sull'olfatto, sul gusto e sulla digestione. In questo modo il cibo viene digerito e assimilato più facilmente, favorendo una buona nutrizione.

Ingredienti x 2 persone

Orecchiette pugliesi 400 g
Burro a temperatura ambiente 120 g
Erba cipollina tritata 2 cucchiaini
Timo tritato 2 cucchiaini
Prezzemolo tritato 2 cucchiaini
Sale q.b.
Pepe q.b.
Pecorino romano grattugiato 3 cucchiaini

Preparazione:

Tritare finemente le erbe. In una ciotolina, versare il burro ammorbidito e lavorarlo a crema con una spatola. Aggiungere al burro le erbe aromatiche tritate finemente, salare e pepare a piacere quindi mescolare gli ingredienti. Una volta che la crema sarà omogenea tenerla da parte coperta con pellicola trasparente e lessare le orecchiette in abbondante acqua salata a piacere. Scolarle ancora al dente (tenere da parte un bicchiere di acqua di cottura). Unire le orecchiette al condimento preparato amalgamarle al condimento mescolando con una spatola, aggiungere il pecorino grattugiato, amalgamarlo per bene e, se la pasta risultasse troppo asciutta, aggiungere qualche cucchiaino di acqua di cottura. Servire le orecchiette alle erbe aromatiche ben calde guarnendo i piatti di portata con qualche filo di erba aromatica.

Prezzo per porzione: 2 €

Valori nutrizionali per porzione: 250 cal

Indice glicemico

Orecchiette 70
Erbe aromatiche 15

Secondi piatti

Branzino agli asparagi al forno



Branzino o Spigola - *Dicentrarchus labrax*



Branzino: È uno dei cosiddetti "pesci bianchi", come l'orata, il rombo ed il San Pietro, alla pari di questi pesci, la preparazione più adatta è una cottura semplice, arrosto o al vapore. Non è particolarmente magro, infatti contiene il 7% di grassi, ma sono prevalentemente salutari perchè ricchi di omega 3.

Asparagi: Dato il loro alto contenuto di potassio, gli asparagi rappresentano un alimento molto utile al cuore e ai muscoli in generale; degno di considerazione il loro effetto diuretico a causa del rapporto potassio/azoto molto elevato e dell'asparagina, che oltretutto è responsabile del forte odore penetrante. Gli asparagi sono inoltre ipocalorici e apportano una quantità equilibrata di vitamine e sali minerali all'organismo che sono pressochè indispensabili per il buon funzionamento del sistema nervoso e del cuore.

Ingredienti x 2 persone

- 2 Branzini
- 500 g Asparagi verdi
- 5 cl Olio di oliva extravergine
- 1 l Brodo di pesce
- 5 cl Vino bianco secco
- 80 g Songino
- 4 Carote
- q.b. Pepe bianco
- q.b. Sale

Preparazione:

Pulire gli asparagi e tagliarli a fettine longitudinali, tenendo da parte qualche punta intera. Squamare il pesce, pulirlo all'interno, lavarlo, asciugarlo e filettarlo.

Dividere i branzini in filetti e quindi in quattro porzioni. Scaldare l'olio in una teglia da forno e stufarvi per 2 minuti fette e punte di asparagi, salando leggermente, a fuoco vivace. Bagnare con metà del brodo e lasciare cuocere per 5 minuti. Disporre i filetti di pesce dalla parte della pelle sopra agli asparagi, salarli, bagnarli con poco vino e cuocere per 2 minuti su fuoco vivace. Irrorarli con il brodo restante, regolare di sale e pepe e portarli a cottura in forno. Servire i filetti di pesce con contorno di punte di asparagi, songino e fettine di carote grigliate.

Prezzo per porzione: 8 €

Valori nutrizionali per porzione: 450 cal

Indice glicemico

Branzino	0
Asparagi	15

Coniglio alla cacciatora



Ingredienti

- 1/2 coniglio di 500 g
- 1/2 bicchiere d'olio
- 1/ bicchiere d'aceto
- 20 g di capperi
- 1/2 cucchiaino di fecola di patate
- salvia
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- pepe

Preparazione:

In una casseruola mettete il coniglio a pezzi con olio, salvia e aglio, fatelo colorire, salate e pepate.

Versate nel recipiente un bicchiere d'aceto e altrettanta acqua calda, cuocete a fuoco basso per quarantacinque minuti aggiungendo, se occorre, altra acqua e aceto.

Ritirate dal fuoco, disponete sul piatto da portata lo spezzatino. Aggiungete al sugo i capperi, l'acciuga tritata e la fecola, riportate a bollire e lasciate addensare.

Versate la salsa sullo spezzatino e servite.

Prezzo per porzione: 7 €

Valori nutrizionali per porzione: 280 cal

Indice glicemico

Coniglio	0
Capperi	0

Frittata di zucchine e cipolle



Le **zucchine** sono composte per il 92% da acqua, dal 3,3% da carboidrati, dal 2,7% da proteine e per la restante percentuale da ceneri, fibre alimentari e grassi; i minerali presenti sono costituiti da potassio, presente in grande quantità, fosforo, sodio, magnesio, calcio, ferro, zinco, rame e manganese. Le zucchine hanno diverse proprietà salutari nei confronti dell'organismo tra le quali spiccano l'azione diuretica, lassativa e antinfiammatoria, non solo, sono anche un ottimo alleato nel contrastare le infiammazioni delle vie urinarie ed i problemi a livello intestinale quali diarrea e stitichezza. Sul fronte delle vitamine troviamo la vitamina A, le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 e la vitamina C.

Ingredienti x 2 persone

Uova	n. 4
Formaggio parmigiano	4 cucchiari
Zucchine	n. 3
Cipolla Gialla	n. 1
Olio d'oliva	1 cucchiaino
Aglio	n 1
Sale e pepe	

Preparazione:

Preriscaldare il forno a 180 °C.

In una ciotola sbattere insieme le uova e il parmigiano grattugiato. Affettare finemente le cipolle e le zucchine, e porle in una padella antiaderente con l'olio, il sale, il pepe e l'aglio schiacciato. Cuocere sino a che non si ammorbidiscono. Distribuire le verdure sulla padella e versare sopra il mix di uova e parmigiano. Cuocere per 3 minuti in modo che si solidifichi il fondo della frittata.

Posizionare la frittata in forno e cuocere per 12-15 minuti o fino a quando le uova si compattano ma non si seccano. Allentare i bordi della frittata e rovesciarla su un piatto. Servire calda.

Prezzo per porzione: 2 €

Valori nutrizionali per porzione: 140 cal

Indice glicemico

Zucchine	15
Uova	0
Cipolla	0