

# SFORMATINO

# DI BROCCOLO



pochi  
grassi



prodotti  
tipici  
stagionali



piatto  
vegetariano



fibre  
antiossidanti  
vitamine



poco  
sale

## TIPOLOGIA

Metodo di cottura  
 Stagionalità

## SECONDO PIATTO

al vapore, stufatura, al forno  
 autunno / inverno



## Ingredienti x 4 persone

broccolo in quantità libera purchè abbondante  
 2 uova  
 qualche cucchiaino di latte (60 ml circa)  
 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva  
 40 g di parmigiano reggiano  
 cipolla tritata q.b.  
 noce moscata  
 poco sale (facoltativo)

## PER PORZIONE:

CALORIE	166
PROTEINE	g 13,5
LIPIDI	g 9,5
GLUCIDI	g 7,2

## Procedimento

In una padella fate appassire in un po' d'acqua la cipolla tritata, e unire i broccoli precedentemente sbollentati.

A cottura ultimata, tritare con un coltello i broccoli.

In una terrina ponete le uova, il latte, il parmigiano grattugiato, la noce moscata e, se desiderato, poco sale.

Unire al tutto i broccoli, continuare mescolare il tutto fino a rendere il composto omogeneo.

Versatelo quindi in 4 pirottine da forno e cuocete in forno preriscaldato a 180°.

## Hai imparato a...

- Predisporre monoporzioni dei piatti che prepari, in modo da "dosarne" già la dose giusta a persona
- fare della verdura l'ingrediente principale
- evitare i soffritti

## I miei appunti..

---



---



---



---



---



---

Quando gli alimenti che prepariamo sono già porzionati correttamente è più facile assumere le giuste dosi di cibo.

A casa è utile mangiare disponendo il cibo sul piatto, usando piatti piccoli e non mangiare mai dalle terrine, dai vassoi, dalle pentole, dai barattoli...

Tra le concause dell'obesità che colpisce certi paesi, infatti, gli esperti identificano proprio l'aumento delle "taglie" delle porzioni degli ultimi anni.