

Frittata con verdure e prosciutto



Ingredienti

- 8 uova
- 40 g latte
- 80 g parmigiano grattugiato
- 150 g carote lessate
- 100 g fagiolini spuntati e lessati
- 100 g pomodorini
- timo
- prezzemolo
- 80 g prosciutto cotto a cubetti
- qb **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- qb pepe

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 334.5 Kcal**
- **Grassi: 21.75 g**

Preparazione

- Tagliare a cubetti le carote, a pezzetti i fagiolini e dividere a metà i pomodorini.
- In una ciotola sbattere le uova.



- Unire il latte e il formaggio grattugiato. Regolare di sale e pepe, aromatizzare con un cucchiaino di timo e uno di prezzemolo.



- Arricchire il composto di uova con le verdure.



- Completare con il prosciutto cotto.



- Versare la frittata in una teglia di Ø 24 cm, unta con l'**Olio di mais Cuore**.
- Infornare a 180° per 20 minuti, poi proteggere la frittata con carta alluminio e cuocere per altri 10/11 minuti.
- Quando la frittata sarà cotta, sfornarla e servirla.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico