Scritto da Nancy Tinervia
Giovedì 04 Febbraio 2010 16:15

Non sempre è necessario bandire dalla nostra tavola alcune ricette: se desideriamo un'alimentazione salutare e non grassa, infatti, a volte basta qualche modifica nella preparazione o nella scelta dei prodotti per riadattarle in versione ipo-calorica. Spesso, con pochi accorgimenti si può rendere un piatto molto più leggero e delicato, dando così un taglio netto alle calorie che tanto preoccupano chi è a dieta, e non solo.

Ti mostriamo, qui di seguito, come una specialità classica come la **frittata di patate**, che eccelle in gusto ma purtroppo anche in grassi, possa diventare un piatto meno calorico pur restando comunque gustoso. Qui di seguito la nostra ricetta in versione
light
.

Ingredienti per 4 persone:
- 6 uova
- 500 gr di patate
- 20 gr di parmigiano
- 200 ml di latte parzialmente scremato
- 20 gr di olio di oliva
- aromi per patate

Preparazione:
Lava le patate e falle lessare in abbondante acqua salata. Una volta cotte falle raffreddare, spellale e tagliale a fette. Mettile in una padella antiaderente con l'olio e gli aromi, aggiungi gradualmente il latte fino a farlo evaporare. Aggiungi i tuorli d'uovo precedentemente sbattuti con il parmigiano, e infine gli albumi preferibilmente montati a neve.

Ricopri una teglia con carta da forno, dove trasferire il composto ottenuto e inforna a 150° per circa 20-30 minuti. (Per verificare la completa cottura del piatto, infilza con uno stuzzicadenti, se ne esce asciutto è pronta).

I nostri suggerimenti:
é possibile eseguire la cottura di questo piatto anche in forno micro-onde: é sufficente ricoprire con uno strato di pellicola bucherellata con la forchetta.

Buon appetito!

Approfondimenti: Forum di cucina su Mamme Domani