

Miss Pot



Mi presento sono Miss Pot, la padella faccio una frittata buona e bella perché sono antiaderente e anche senza olio non si attacca niente: non esagerare con il condimento è per la salute un buon investimento. Ricorda in forno o sul fornello posso scottare, guardami pure ma non mi toccare!

ATTENZIONE!

Ora ascoltami attentamente usami solo con mamma o papà presente. E se per tanto tempo con me vuoi cucinare, è meglio il cucchiaino di legno per mescolare.

Margherita

Io sono Margherita, la tua dietista preferita, lo sai che una cucina sana è anche saporita? Ti insegnerò a mangiare con piacere ciò che ti nutre a dovere.



Le uova

Oggi son di scena le uova è la gallina che con cura le cova.

Tanta gente pensa che vadano evitate invece vanno rivalutate.

Hanno davvero tante qualità: non solo ferro e vitamine in quantità ma anche amminoacidi essenziali, tu non ne hai di uguali e per star bene son fondamentali.

Sono una pietanza nutriente con una cottura sapiente: fritte sì, ma puoi variare nel forno è anche meglio cucinare. Ci puoi fare frittatine appetitose, con le carote o il prosciutto son deliziose.

Se gli amici vuoi lasciare a bocca aperta quelle dolci saranno una bella scoperta, prova la formina a fiore così aumenterai il loro stupore.

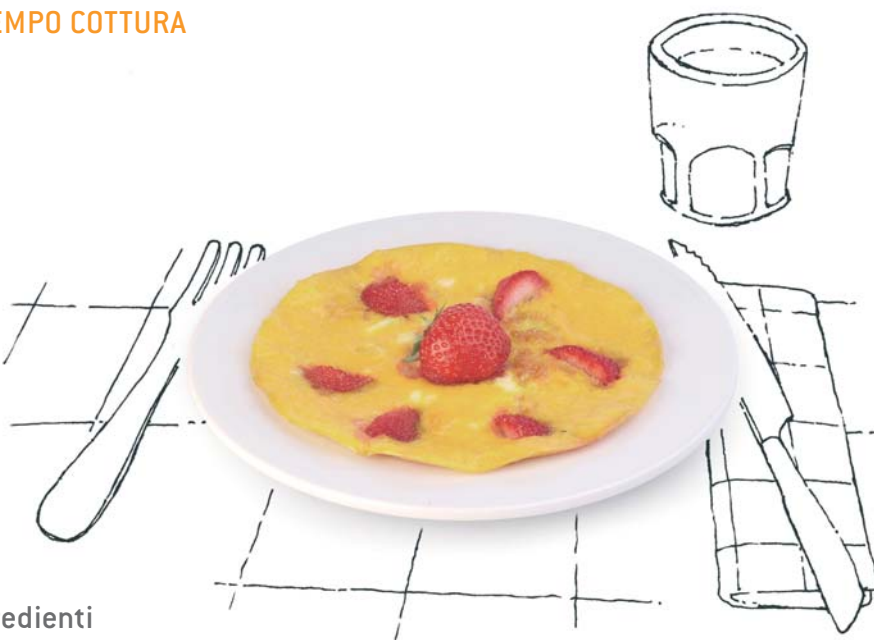


Cuciniamo insieme... le uova!



[Frittata dolce con le fragole]

TEMPO DI PREPARAZIONE = 8 MINUTI
+ TEMPO COTTURA



Ingredienti

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di latte
- 2 fragole
- 1 cucchiaino di zucchero

Preparazione

1. Rompi l'uovo in una ciotola e sbattilo bene con una forchetta
2. Lava le fragole e tagliale in 4 spicchi ognuna
3. Unisci il latte e lo zucchero mescolando bene
4. Cospargi con le fragole il composto e versalo nella padellina
5. Ricordati di togliere il manico della padellina prima di metterla in forno
6. Passa la padellina nel forno già caldo a 180°C per 10 minuti circa

Trucchetto

Se vuoi colorare la tua frittatina, aggiungi qualche goccia di cioccolato.

