

# Frittata greca con spinaci, formaggio di capra e peperoni rossi arrosto

*Saporito e sano!*



## Valori nutrizionali:

### Calorie

121g per porzione

### Proteine

11g per porzione

### Fibre

2g per porzione

## Ingredienti per 6 porzioni:

- 4 uova grandi
- 4 albumi grandi
- 1/3 di tazza di latte magro
- 1/2 cucchiaino di origano secco (sbriciolato)
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- Spinaci tritati surgelati, scongelati, scolati e strizzati fino a quando non sono ben asciutti
- 1/2 tazza di peperoni rossi arrostiti in bottiglia, scolati, asciugati e tagliati a pezzetti
- 3 etti di formaggio di capra morbido, sbriciolato
- 2 piccole cipolle verdi tagliate a fettine sottili

## Preparazione:

1. In una grande ciotola, sbattere insieme le uova, gli albumi, il latte, l'origano, il sale e il pepe.
2. Mescolare gli altri ingredienti.
3. Versare nella pentola a cottura lenta.
4. Cuocere, coperto, a fuoco lento per 2 ore e mezza o 3 ore, o fino a quando la frittata non si muove quando la pentola viene scossa delicatamente.
5. Con una spatola larga, sollevare delicatamente la frittata dalla pentola. Trasferirla su un tagliere.
6. Lasciare riposare per 5 minuti prima di affettare.