

## Frittata di verdure estive, pane integrale e crema di avocado con estratto di pomodoro, carote e basilico

Scopri la bontà della colazione salata grazie a questa frittata accompagnata con pane integrale, crema di avocado e un fresco estratto.



Per noi italiani la **colazione** è sinonimo di cappuccino e brioche, invece la colazione dovrebbe essere vista come un pasto vero e proprio grazie a cui fornire all'organismo tutti i **nutrienti** di cui ha bisogno per vivere al meglio l'intera giornata. Quindi, in vacanza, quando hai un po' più di tempo a disposizione, cogli l'occasione per provare la **colazione salata a base di uova**. Scoprirai quanto può essere appagante e quanta energia può donare al tuo corpo.

La colazione salata a base di uova è [consigliata anche dal Dr. Filippo Ongaro](#).

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 20 min. + 25 min. di cottura**

### Ingredienti (per 4 persone)

*Per la frittata:*

**6 uova Bio, Logico Despar**

1 peperone rosso

1 zuccina

**1 carota Passo dopo Passo Despar**

mezza cipolla di Tropea

2 cucchiaini di gomasio alle erbe

un pizzico di pepe

*Per la crema di avocado:*

2 avocado

mezzo lime

**100 ml di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium**

1 cucchiaino di salsa di soia

un pizzico di pepe

*Per l'estratto:*

4 carote

4 pomodori

6 foglie di basilico

### Procedimento

1. Sbuccia ed elimina il nocciolo dai frutti di avocado. Tagliali a dadini e inseriscili nel bicchiere del frullatore a immersione. Aggiungi l'olio, la salsa di soia, il succo del lime e il pepe. Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
2. Lava e monda le verdure, tagliale a dadini e cuocile in una padella antiaderente con un mestolo di acqua per 5 minuti a fuoco lento.
3. Rompi le uova e sbattile aggiungendo il gomasio alle erbe. Aggiungi anche le verdure cotte e versa il composto in una pirofila da forno. Cuoci a 160°C per 20 minuti.
4. Prepara l'estratto alternando le verdure alle foglie di basilico.