

# Uova strapazzate mediterranee con verdure e feta

*Una colazione ricca di proteine e a basso indice glicemico con uova soffici, verdure fresche e feta saporita—perfetta per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue per tutta la mattina.*

Preparazione: 5 min

Cottura: 5 min

Totale: 10 min

Porzioni: 1

**GL 1.9 / GI 26**

## Ingredienti

**GI: 0 - Excellent protein source that stabilizes blood sugar** uova grandi, leggermente sbattute

**GI: 15 - Low glycemic, high in lycopene and fiber** pomodoro piccolo, tritato

**GI: <15 - Nutrient-dense leafy green with minimal carbs** spinaci baby, tritati finemente

**Adds healthy fats and protein to slow glucose absorption** feta, sbriciolata

**Heart-healthy monounsaturated fats with zero glycemic impact** olio extravergine d'oliva

**To taste - no glycemic impact** sale e pepe nero

**GI: 45-50 - Choose brands with 5-8g net carbs per slice** fetta di pane a basso contenuto di carboidrati

# Istruzioni

---

## Step 1

Rompi le uova in una ciotolina e sbattile leggermente con una forchetta finché i tuorli e gli albumi sono appena amalgamati. Condisci con un pizzico di sale e pepe nero macinato fresco.

## Step 2

Lava e trita finemente le foglie di spinaci baby. Taglia il pomodoro a dadini piccoli, rimuovendo i semi in eccesso se desideri per evitare troppa umidità.

## Step 3

Metti la fetta di pane a basso contenuto di carboidrati nel tostapane e impostalo al livello di doratura che preferisci. Inizia a tostare ora così sarà pronto quando le tue uova strapazzate saranno complete.

## Step 4

Scalda l'olio d'oliva in una padella antiaderente a fuoco medio. Una volta che l'olio è lucido, aggiungi i pomodori tritati e falli rosolare per 2 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché iniziano ad ammorbardirsi e rilasciare i loro succhi.

## Step 5

Aggiungi gli spinaci tritati nella padella e mescola per 30 secondi finché appassiscono e si riducono di volume. Il calore residuo li cuocerà perfettamente senza cuocerli troppo.

## Step 6

Versa le uova sbattute sopra le verdure, riducendo il fuoco a medio-basso. Lascia riposare le uova indisturbate per 20 secondi, poi piega e mescola delicatamente con una spatola, creando grumi morbidi. Continua a cuocere per 2-3 minuti finché le uova sono morbideamente rapprese ma ancora leggermente cremose.

## Step 7

Togli subito la padella dal fuoco per evitare di cuocere troppo. Sbricola la feta sopra le uova strapazzate e lascia ammorbardire leggermente dai caiore residuo. Trasferisci in un piatto insieme al tuo pane tostato a basso contenuto di carboidrati e servi immediatamente per la migliore consistenza e benefici sulla glicemia.

[logifoodcoach.com/recipes/uova-strapazzate-mediterranee-verdure-feta](http://logifoodcoach.com/recipes/uova-strapazzate-mediterranee-verdure-feta)