

## Omelette agli spinacini e semi oleosi



### Ingredienti (per 1 porzione)

- 2 uova
- 1 manciata di spinacini teneri
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- mezzo cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

### Procedimento

1. Sbatto leggermente le uova, aggiungo sale, pepe e gli spinacini, tenendone da parte un paio di foglie.
2. Scaldo l'olio in una padella antiaderente e, una volta diventato caldo, aggiungo le uova. Muovo la padella in modo che l'omelette si distribuisca uniformemente.
3. Con l'aiuto di una spatola giro le estremità dell'omelette verso il centro e la rovescio su un piatto.
4. Cospargo con i semi di zucca, i semi di girasole e qualche foglia restante di spinacino.