

**OMELETTE A LAS FINAS HIERBAS**

1 porción

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de hierbas finas (4 g) (o al gusto) (perejil, el cilantro, el cebollino, el perifollo o la albahaca, mezcladas, si se pueden frescas es mucho mejor)
- 1 cucharadita de pimienta (2 g)
- 1/2 pieza de limón (34 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzar preparando las hierbas, lavar con suavidad con agua, escurrir y secar muy, muy bien. Picar a cuchillo dejándolas finas pero sin que formen una pasta, y mezclar en un recipiente.
- 2º Disponer los huevos en un recipiente y batir hasta dejarlos muy esponjosos. Con un batidor tipo cuchara mágica se consigue en pocos segundos. Añadir una cucharada de hierbas y salpimentar, mezclando bien.
- 3º Poner al fuego una sartén antiadherente hasta que esté muy caliente. Entonces engrasar ligeramente todo el fondo con aceite y echar toda la mezcla de huevo y hierbas, llenando toda la superficie. Extender con una espátula si fuera necesario.
- 4º Cocinar 1-2 minutos o hasta que se vea crujiente en los bordes. Cubrir con otra cucharada de hierbas y apagar el fuego. Levantar inmediatamente por un lado con dos espátulas y doblar sobre sí misma. Retirar del fuego y dejar que el calor residual termine de asentar el centro. Servir al momento con pimienta negra recién molida, ralladura de limón y sal, opcional. Añadir más hierbas o un chorrito de aceite por encima si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (133 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	195 kcal	10 %
GRASA	11 g	14 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	280 mg	372 mg	124 %
SODIO	97 mg	129 mg	5 %
H. CARBONO	6 g	8 g	3 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	9 g	12 g	—