

**CLARAS DE HUEVO BBQ** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de clara de huevo, en bote, líquidas
- 1/2 porción de jitomate [60 g]
- 1 taza de pimienta fresco [60 g]
- 1/2 guarnición de judía verde o ejote, cruda [70 g]
- 1.5 cucharadas soperas de salsa barbacoa [23 g]
- 5 disp.de un segundo de pam [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un salten, rociar PAM spray para evitar que los alimentos se adhieran al instrumento, picar la verdura
- 2º Agregar al sartén las claras de huevo San Juan líquidas y encima, agregar la verdura
- 3º Tapar el sartén para que el vapor de concentre y se cocinen las verduras
- 4º Cocinar a fuego bajo a medio
- 5º Cocinar a fuego bajo a medio
- 6º Servir
- 7º Servir
- 8º Agregar salsa barbecue y poca pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [408 g]	% DDR
ENERGÍA	50 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	127 mg	518 mg	22 %
H. CARBONO	3 g	13 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	—