



OMELETTE DE VERDURAS

10 minutos

15 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 2 unidades de huevo [100 g]
- 1 cucharadita de sal Marina [5 g]
- 1/4 de cebolla
- 1/4 de zapallito
- 1/4 de zanahoria
- Especias a eleccion
- 2 piezas de clara de huevo [66 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente ir batiendo primero los huevos, agregando la sal y las especias a elección
- 2º Calentar una sartén y saltear los vegetales
- 3º En otra sartén con un poquito de aceite, colocar la mezcla de huevo y cocinar durante 2 minutos
- 4º Agregar los vegetales salteados, y doblar por la mitad
- 5º Cocinar por 2 minutos mas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [237 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	210 kcal	11 %
GRASA	5 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	189 mg	449 mg	150 %
SODIO	926 mg	2195 mg	91 %
H. CARBONO	2 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	-