



## OMELETE CAPRESE DE CLARAS

 20 minutos 50 minutos 2 porciones

## INGREDIENTES

- 85 gramos de queso gruyere
- 115 gramos de jitomate
- 10 Piezas de albahaca fresca [20 g]
- 5 piezas de clara de huevo [165 g] o 0.6 Tazas de claras de huevo San Juan® [168 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico [10 g]
- 5 disp.de un segundo de aceite en spray [5 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®
- 2º \*Recuerda utilizar el agua que solicita la receta.
- 3º \*El aceite en spray es para engrasar.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [205 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 139 kcal  | 284 kcal            | 14 %  |
| GRASA             | 9 g       | 18 g                | 28 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 0 g                 | 2 %   |
| COLESTEROL        | 23 mg     | 47 mg               | 16 %  |
| SODIO             | 701 mg    | 1435 mg             | 60 %  |
| H. CARBONO        | 4 g       | 9 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 0 g                 | -     |
| FIBRA ALIMENTARIA | 0 g       | 1 g                 | 3 %   |
| PROTEÍNA          | 12 g      | 24 g                | -     |