



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	-