



OMELETTE LIGERO DE CLARAS CON VERDURAS

 15 minutos 30 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de brócoli crudo
- 100 gramos de zanahoria picada cruda
- 1/2 taza de espinaca cruda picada [30 g] o 1/2 taza de acelga cruda [30 g]
- 100 gramos de calabacita alargada cruda
- 1.5 cucharaditas de sal [9 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 10 piezas de clara de huevo [330 g] o 330 gramos de claras de huevo San Juan®
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [113 g]	% DDR
ENERGÍA	51 kcal	57 kcal	3 %
GRASA	2 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	591 mg	667 mg	28 %
H. CARBONO	3 g	3 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	-