



OMELETTE

Muy rapido, alto en proteinas y fácil!

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 piezas de huevo entero cocido GRANDES ó 3 huevos CHICOS.
- 30 gramos de queso cremoso [1 rodaja]
- 1 cucharada sopera colmada de semilla de lino [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar huevo, rodaja de queso cortada en pedacitos. Adicionar sal [pref. poca cantidad] y condimento a gusto
- 2º Con rocío vegetal ó [previo a cocción] con una hoja absorbente [embebida de aceite] pasar sobre sartén para que NO SE PEGUE.
- 3º Colocar mezcla en sartén pre calentada [40 segundos]
- 4º dar vuelta el omelette. y agregarle arriba ó antes de la cocción las semillas, y Listo para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [128 g]	% DDR
ENERGÍA	221 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	16 g	20 g	32 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	292 mg	373 mg	124 %
SODIO	88 mg	112 mg	5 %
H. CARBONO	4 g	5 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	19 g	–