



OMELETTE DE VERDURAS

Desayuno super practico y lleno de vitaminas y minerales altas en potasio

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de huevo entero (100 g)
- 1/4 Taza picada de cebolla (40 g)
- 1/2 Taza en trozos de calabacín (zucchini) (62 g)
- 1/2 Taza picada de zanahoria (64 g)
- 1/2 Taza de claras de huevo San Juan (122 g)
- 1 Pieza de tomate (111 g)
- 2 Disparos de un segundo de spray para cocinar Pam (2 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 sartén aplicar 2 disparos de Pam, colocar la mezcla 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 (501 g)	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	284 kcal	14 %
GRASA	2 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
COLESTEROL	74 mg	372 mg	124 %
SODIO	88 mg	442 mg	18 %
H. CARBONO	3 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	8 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	29 g	—