



## OMELETTE

🕒 20 minutos

🍴 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 piezas de clara de huevo [99 g]
- 1/2 porción de queso fresco [20 g]
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1/2 pieza de chile guero [75 g]
- 1/2 pieza de pimiento rojo crudo chico [38 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 1 cucharadita de pimienta [2 g]
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 cucharadita de tomillo [2 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el pimiento rojo en cuadros pequeños y revolver en un tazón con las claras de huevo, sazonar con condimentos.
- 2º En un sartén caliente colocar el chile con la cebolla picados en cuadros pequeños a que se acitronen, retirar del sartén y reservar.
- 3º En ese mismo sartén colocar el huevo para formar una tortilla, esperar un poco para agregar el chile con la cebolla y el queso asado previamente, voltear para que se termine de cocer y doblar para formar el omelette. Servir caliente

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [255 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	227 kcal	11 %
GRASA	5 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	67 mg	170 mg	7 %
H. CARBONO	6 g	15 g	5 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	17 g	—