

OMELETTE DE PAPA

Opción vegetariana s/ leche

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de patata, cruda [440 g]
- 100 gramos de huevo de gallina, entero, crudo
- 1/2 pimiento rojo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva [20 g]
- 2 porciones de queso fresco de vaca [80 g]
- 40 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharadita de pimienta blanca [2 g]
- 1 cucharadita de nuez moscada molida [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Comenzamos con el omelette: Rallar las papas, colocarlas sobre un repasador limpio y estrujar bien.
- 2º Colocar las papas ralladas en un bowl, agregar los huevos y condimentos [sal, pimienta, nuez moscada]. Mezclar bien.
- 3º Para el relleno: Saltear la cebolla junto al pimiento, luego agregar la zanahoria y el queso en trocitos. Mezclar todo.
- 4º Colocar un cucharón de la pasta de omelette en una sartén caliente a fuego mínimo con aceite de oliva. Cocinar vuelta y vuelta, colocar el relleno y doblar la masa. Dejar unos minutos hasta que el queso se derrita.
- 5º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (315 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	332 kcal	17 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
COLESTEROL	63 mg	198 mg	66 %
SODIO	27 mg	84 mg	4 %
H. CARBONO	9 g	29 g	10 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	-