Omellette de queso

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

20 min cocción | 20 min total | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4** claras
- ✔ **1** huevo
- ✔ hierbas aromáticas *(a gusto)*
- ✔ **2 cda** queso en hebras light
- ✔ ½ cebolla *(picada y dorada en sarten pincelada con oliva)*
- ✔ condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Mezclar las claras con el queso y con el huevo batido y las hierbas.
2. Si desea puede incorporar la cebolla.
3. Volcar la preparación en una sartén rociada con rocio vegetal.
4. Cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera.

Información Nutricional (por porción)

236
CALORÍAS

18g	4g	16g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **150mg**
- Azúcares: **1g**
- Grasas sat.: **10g**
- Colesterol: **180mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038