Omellette a las finas hierbas

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4** claras
- ✔ **1** huevo
- ✔ finas hierbas *(a gusto)*
- ✔ **2 cda** puntas de espárragos *(procesadas)*
- ✔ ½ cebolla *(picada y dorada)*
- ✔ condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Mezclar las claras y el huevo con las hierbas y los espárragos.
2. Si desea puede incorporar la cebolla.
3. Volcar la preparación en una sartén pincelada con aceite de oliva. Cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera 4.

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