Omellette de jamon y queso

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

10 min cocción | 10 min total | Fácil | Almuerzo

sin TACC

Ingredientes

- ✔ **3** claras
- ✔ **1** huevo
- ✔ **1 cda** queso en hebras light
- ✔ **1** feta de jamón cocido sin tacc *(cortada en tiritas)*
- ✔ condimentos *(a gusto)*

Preparación

1. Mezclar las claras con el queso, jamón, el huevo batido y los condimentos.
2. Volcar la preparación en una sartén pincelada con aceite de oliva. Cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera.

Información Nutricional (por porción)

360 CALORÍAS

26g	4g	24g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **0g**
- Sodio: **450mg**
- Azúcares: **0g**
- Grasas sat.: **12g**
- Colesterol: **200mg**

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