Tortilla de brocoli

Receta Saludable

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **3/4 taza** brocoli *(hervido y picado)*
- ✔ **3 uni** claras
- ✔ **2 cdas** queso en hebras light
- ✔ **1/2 uni** cebolla *(picada y dorada)*
- ✔ **Cant. nec.** pimienta, nuez moscada

Preparación

1. Mezclar el brócoli con el queso y con el huevo batido previamente con la clara. Si desea puede incorporar la cebolla. Volcar la preparación en una sartén rociada con rocio vegetal, cocinar ambas partes de la tortilla de la misma manera.

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