Omellette de esparragos

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **2 uni** claras
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **1 paquete** esparragos *(hervidos)*
- ✔ **2 cda** queso en hebras light
- ✔ **1/2 uni** cebolla *(dorada)*

Preparación

1. Mezclar las claras con el queso y con el huevo batido y los espárragos. Si desea puede incorporar la cebolla.
2. Volcar la preparación en una sartén rociar con rocío 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