Omellette de champignones

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

2 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **4 uni** claras
- ✔ **1 uni** huevo
- ✔ **1 taza** champignones *(fileteados y cocidos)*
- ✔ **2 cdas** queso en hebreas light
- ✔ **1/2 uni** cebolla *(picada y dorada)*

Preparación

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