

Tacos de verdura con tortilla de huevo con espinaca



Tiempo de
preparación

20 min.

Porciones

2

Ideal para

Desayuno
Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

120 g de Claras de Huevos San Juan

Espinaca Baby al gusto

Zanahorias Baby al gusto

Calabacita italiana al gusto

Brócoli al gusto

Tomates cherry al gusto

Sal y pimienta al gusto

C/s aceite

Preparación

1. Limpiar y blanquear la verdura en suficiente agua con sal.
2. Calentar aceite al gusto en una sartén y agregar las Claras de Huevo San Juan, mover un poco hasta que el fondo del sartén se vea un poco blanco.
3. Dejar cocer el huevo y voltear.
4. Colocar la verdura al centro de la tortilla que se formó con las claras y cerrarla.
5. Esperar a que tome un color dorado y servir.