

Omelette de Claras



Tiempo de
preparación

25 min.

Porciones

5

Ideal para

Desayuno
Cenas

Nivel

Fácil

Ingredientes

600 g de Claras de huevo San Juan.

Cantidad necesaria de verduras cocidas (al gusto)

20 pza Rodajas de jitomate salader

Para las verduras cocidas, cantidad necesaria de: Champiñones Cebolla morada
Espinaca guisada Aceite al gusto Sal y pimienta

Preparación

Procedimiento:

1. Calentar en una sartén el aceite, agregar las claras de huevo San Juan, previamente batidas, dejar cocer por ambos lados.
2. Poner las verduras cocidas al centro del Omelette, doblarlo por la mitad. Retirar del sartén
3. Colocar las rodajas de jitomate al centro del plato, encima de este colocar el omelett. Este platillo se puede acompañas de alguna salsa.

Para las verduras Cocidas

1. Acitronar la cebolla morada cortada en juliana.
2. Añadir la espinaca dejar cocer, añadir los champiñones, dejar cocer. Por último, sazónar y reservar