Tortilla española de claras y pimientos

Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
60 min.	4	Cenas	Fácil

.

Ingredientes

480 gr. Claras de Huevo San Juan

80 gr.Pimientos

60 gr. Cebolla blanca

12 pza. Espárrago

Cantidad necesaria: Pan de caja tostado, aceite Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. En una sartén calentar el aceite, sofreír la cebolla, una vez que están precocidos

incorporar los pimientos. Incorporar las claras previamente batidas y sazonar con sal y pimienta. Dejar cocer. NOTA (Se puede poner el sartén al horno, la cocción es mas uniforme)

2. Cortar la base del espárrago (2 cm aprox.) y asar en una sartén con sal y pimienta una vez cocidos retirar

3. Tostar las piezas de pan, aplanarlas y recortar las orillas. Partir por la mitad en triángulos.

4. Al momento de colocarlas en el plato se pueden poner los espárragos y el pan tostado uno en cada extremo.

Nota: Se puede acompañar con alguna salsa al gusto.